

Febbraio 2025 - € 1,50

GialloZafferano

**8 Idee per
i carciofi**
da cucinare
al forno, ripieni
e in insalata

**Le ricette con la
friggitrice ad aria**

di Benedetta Rossi



**nuova
rubrica**

**Piatti veloci
con il pollo**

**Scuola
di cucina**

con Ludovica Gargari
Resident Chef
GialloZafferano



Sapori d'inverno

Canederli o pasta e fagioli seguiti da secondi appetitosi come lo spezzatino di carne con polenta. E per chiudere, deliziosi dessert al cioccolato. Ecco come scaldarsi soddisfacendo il palato



GRUPPO MONDADORI

Anno 9 - N 1 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/199/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti \$ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

IN EDICOLA IL 10 GENNAIO 2025

"Campagna promozionale 2024" realizzata nell'ambito dell'intervento SRG010 Anno 2023 "Promozione dei prodotti di qualità" del Complemento per lo sviluppo rurale della Toscana 2023-2027, cofinanziato con il Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale (FEASR).



Olio Extra Vergine Toscano IGP

Complici da sempre.

Luisanna Messeri

exaltastudio.com





Simona Stoppa
Direttore

BENVENUTI in cucina

Quando nel mondo “fuori” fa freddo ed è grigio, c'è una certezza che non ci tradisce mai: il comfort food. Una zuppa fumante, una minestra di legumi o il profumo del pane caldo riescono a riportarci sempre alla sensazione di casa e calore. Non servono ingredienti ricercati: i sapori d'inverno si basano su materie prime semplici che richiedono magari lunghe cotture. Sapori che presto si trasformano in emozioni un cucchiaino dopo l'altro. E proprio perchè il tempo che dedichi alla cucina per noi è importante, in questo numero abbiamo riservato molte pagine alle ricette con i legumi, ai piatti della domenica tramandati dalle nonne, ma anche ai fritti e alle amate ricette con i carciofi. E allora non resta che aprire la dispensa, scegliere gli ingredienti in grado di coccolarti e gustarti con pienezza il tuo comfort food preferito.

Simona Stoppa, direttore



il consiglio di **Manuel Saraceno**

**Ambassador
GialloZafferano**

“In molte famiglie, quando si preparano i canederli, si preferisce aggiungere del pangrattato poco alla volta, regolando la quantità in base al bisogno. Questo accorgimento non solo aiuta a compattare i canederli, rendendoli più facili da modellare e meno inclini a sfaldarsi durante la cottura, ma garantisce anche una consistenza finale piacevolmente morbida e delicata, perfetta per assaporare al meglio questo piatto tradizionale.”



febbraio

sommario

3 Benvenuti in cucina

Prodotto di stagione

Menu di stagione

9 Bietole

8 modi per...

12 Cucinare i carciofi

Un mese in cucina

SUBITO PRONTO

22 6 ricette di frittate

Ricette con la friggitrice ad aria

27 Pollo croccante con patate

Menu subito pronto

28 Ricotta delicata e morbida

In pescheria

30 Filetti di triglia al vapore

Preparo e congelo

32 Brasato al vino rosso

SAPORI DELLA TRADIZIONE

36 10 ricette con i legumi

Menu sapori della tradizione

42 Pranzo trentino

Freschezza al banco

44 Fagottini prosciutto
e formaggio

Ricetta antispreco

45 Gateau di patate
e zucchine al timo

Dal macellaio

46 Coniglio alla ligure

SANO E LEGGERO

49 8 ricette con il pollo

Menu sano e leggero

54 Insalate d'inverno

Dal fruttivendolo

56 Gateau di cime di rapa

DOMENICA A TAVOLA

60 6 ricette croccanti

Menu della domenica

64 Ricette di famiglia

Piaceri in bottiglia

66 Bere bene

DOLCI FATTI IN CASA

69 10 dolci al cioccolato

La borsa della spesa

76 Febbraio

Menu più gusto meno spesa

80 Mangiar bene con poco

Il gusto del viaggio

Valli del Monte Rosa

82 In festa tra maschere,
sci e buon cibo

Al ristorante

88 Osteria Santa Chiara

La nostra Scuola di cucina

91 Frittura perfetta

Ricetta base

92 Pasta brisè

Ricetta step by step

94 Torta di penne
al ragù di pollo

In più...

Indispensabili

86 A tavola

Indispensabili

90 In cucina

Schede ricette

96 Piatti con i legumi

50

Coq au vin
con patate

72

Tartufini al cacao

RICETTE VEGETARIANE
O A BASSO CONTENUTO
DI ORIGINE ANIMALE

ALTE CREAZIONI.



*Gazpacho con Riso Basmati Fior d'Himalaya al basilico e limone
su origini.risovignola.it*



Origeni CAPOLAVORI DI NATURA

Infinite interpretazioni di gusto, in una gamma di sei risi eccellenti. Pregiate varietà italiane lavorate a pietra e risi internazionali di altissima qualità. Per liberare l'estro e assaporare la bellezza.

RISO
VIGNOLA
1880

Antipasti

🍴 Bretzel al formaggio	35
🍴 Broccoli e cavolfiore fritti in pastella	61
🍴 Coni di pasta fillo con verdure	61
🍴 Crostoni con ricotta e pomodorini	28
🍴 Farinata alla ligure	37
Gnocco fritto	89
🍴 Mozzarella in carrozza	60
Muffin di piselli e menta con gamberi	39
🍴 Panini magici	11
Pizza frita con scarola, provola, olive di Gaeta e acciughe	59
🍴 Provola frita in pastella	63
🍴 Pasta brisé	92
Puntarelle alla romana	80
🍴 Quiche con carciofi fritti	15

Primi

Canederli con speck	42
Carbonara di carciofi	19
Cous cous con zucca e broccoli	55
🍴 Crema di cannellini	38
🍴 Fagottini di crespelle	64
Fagottini prosciutto e formaggio	44
Fusi di pollo caramellati all'arancia	52
🍴 Gateau di patate e zucchine al timo	45
🍴 Gnocchi verdi	11
Lagane con moscardini	40
🍴 Lasagne vegetariane	19
🍴 Jota friulana con fagioli	40
🍴 Minestra di legumi misti	38
🍴 Minestra di lenticchie	96
🍴 Orecchiette con pomodorini e scamorza	15
🍴 Paccheri ripieni di verdure, ricotta e timo	29
🍴 Pasta e ceci risottata e profumata al rosmarino	96
🍴 Penne con pesto di piselli, pecorino e basilico	41
Pasta mista patate e provola	65

Quinoa con carne bianca e verdure	51
Risotto con salsiccia, fonduta di fontina e nocciole tostate	84
🍴 Tagliatelle alla crema di fagioli con gremolada	41
Torta di pennette al ragù di pollo	94
Tortiglioni con ceci e cime di rapa	37
🍴 Zuppa di lenticchie alle erbe	36
Zuppa di pollo e verdure	81

Secondi

Bocconcini di pollo al curry con riso basmati	51
Bocconcini di pollo in carpione di verdure	53
Brasato al vino rosso	32
🍴 Carciofi fritti in tempura	16
🍴 Carciofo alla giudia con hummus di cannellini e menta	14
Coniglio alla ligure	47
Coq au vin con patate	50
Cotoletta alla milanese	62
🍴 Cuori di carciofo con pure di patate dolci	18
Filetti di triglia al vapore	31
Frittata alla napoletana con la pasta	23
🍴 Frittata con nastri di verdure	25
🍴 Frittata di zucchine e pinoli al forno	20
🍴 Frittata filante coi formaggi	23
🍴 Frittata finocchi e aneto	25
Frittata mortadella e bietole	24
🍴 Frittata ricotta e spinaci	22
Fusi di pollo caramellati all'arancia	52
Gateau con cime di rapa	57
Gulash di manzo con polenta	43
🍴 Insalata di arance, radicchio e melagrana	55
🍴 Insalata di carciofi con pere e noci	16
🍴 Insalata pere, spinaci e noci	54

Insalata piccante di cavoli all'arancia	48
🍴 Mini burger di lenticchie	97
🍴 Nuggets croccanti	11
Pollo agli aromi di Provenza	53
Pollo con cipolline borrettane all'aceto aromatico	52
Pollo croccante con patate	27
Pollo croccante	63
Polpette al ragù di nonna Maria	65
🍴 Polpette di barbabietola	81
Polpo con crema di ceci	97
🍴 Terrina di cardi gobbi, patate di montagna, fontina e radicchio	84
Spiedini di pollo all'uva con yogurt e spezie	49

Dolci

Biscotti al cioccolato dal cuore morbido	72
Brownies al cioccolato fondente	70
Cake al cioccolato	68
Cream tart soffice al cioccolato e lamponi	74
Millefoglie alle pere e cioccolato bianco	70
Mousse al peperoncino	71
Semisfera al cioccolato bianco con cuore al frutto della passione e salsa ai frutti rossi	75
Soufflé al cioccolato	73
Strudel con mele e uvetta	43
Tartufini al cacao	72
Torta cacao e lamponi	69
Torta di cioccolato all'arancia	73
Tortino di ricotta e salsa al cioccolato	29

UNA STORIA EROICA



Bevi responsabilmente

Rive di San Pietro di Barbozza

Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG

Ogni Riva è espressione unica di singole microzone con differenti terroir. Un legame profondo di suolo, clima, ecosistema e tradizione. Val d'Oca preserva l'anima delle Rive, esaltando le caratteristiche distintive che ogni terroir conferisce alla vite e al grappolo, trasferendole in ogni calice. Un territorio unico, dove la viticoltura eroica e la raccolta manuale delle uve, elevano alla massima espressione il Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG.

valdoca.com

Giornata tempestosa?

A man and a woman are in a kitchen, smiling and preparing soup. The man is holding a spoon with soup, and the woman is holding a pot. A box of OROGEL soup is visible on the counter. The text "Giornata tempestosa?" is at the top.



**La zuppa
non solo pronta...
Pronta a tutto!**

Meraviglia della natura.

Bietole

Versatili e saporite

Conosciute anche come coste o erbe, le bietole sono una verdura a foglia verde apprezzata per la versatilità in cucina e le proprietà nutritive. Coltivate fin dall'antichità, si distinguono per il sapore delicato e leggermente dolce, che si presta a svariate preparazioni. In più sono economiche e facili da reperire, un vero alleato in cucina per piatti sani e gustosi. Appartengono alla famiglia delle Chenopodiaceae, la stessa degli spinaci e delle barbabietole. Si trovano in due varianti: da costa, caratterizzate da coste carnose e foglie larghe e da foglia: simili agli spinaci, con foglie tenere e gambi sottili.

Cucinale così

Lessate: cuocile in acqua bollente salata per 5-7 minuti (le foglie) o 10-12 minuti (i gambi) oppure scegli la cottura a vapore, che preserva vitamine e minerali.

In padella saltale pochi minuti con aglio e olio per un contorno saporito.

Gratinate: farciscile con besciamella, formaggio grattugiato e cuoci in forno.

Nei ripieni: le bietole sono ideali per farcire torte salate, ravioli e frittate.

UN MENU con le BIETOLE



LA DISPENSA VEGANA

**Food Creator
GialloZafferano**

Ilaria Busato è nata a San Donà di Piave, in provincia di Venezia, dove vive. Laureata in Economia, dopo la nascita del primo figlio ha aperto i canali social La Dispensa Vegana, riscuotendo presto un grandissimo successo grazie alle sue ricette vegetali semplici e per tutta la famiglia. Nel 2023 pubblica con Mondadori il suo primo libro "Veg No Stress" seguito, l'anno successivo, da "Veg a casa tua".





Panini magici per bambini (e adulti) anti verdure

 Preparazione 25 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 2 PANINI

bietole 150 g - **semi di chia** 2 cucchiaini + 8 cucchiaini d'acqua - **farina** 1120 g

- **bicarbonato** 1 cucchiaino - **olio d'oliva**

1 cucchiaino - **sale** 1 cucchiaino

PER 3 BURGER fagioli cannellini cotti 250 g - **curcuma** 1 cucchiaino - **pangrattato** 2 cucchiaini - **semi di chia tritati** 1 cucchiaino

- **olio** - **sale**

1. Immergi i semi di chia in acqua per 5 minuti, fino a quando si forma un gel. Sbollenta le bietole 5 minuti e raffreddale in acqua e ghiaccio. Passale con un mixer e riducile in purea.

2. Versa in una ciotola farina, sale, bicarbonato, olio d'oliva e le bietole frullate con un pizzico di sale e un filo d'olio. Unisci il gel di semi di chia e forma un panetto. Dividilo in 2 e forma i panini. Cuoci per 15 minuti in una padella antiaderente con il coperchio, girandoli a metà cottura.

3. Per i burger frulla in un mixer i legumi con olio, sale e una punta di curcuma. Unisci i semi di chia macinati, il pangrattato e mescola. Forma i burger e cuocili in padella con un filo d'olio 5 minuti per lato oppure in forno statico a 180° per 30 minuti. Farcisci i panini coi burger, la mayo veg e il cavolo rosso.



Gnocchi verdi

 Preparazione 25 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

bietole 400 g - **farina** 200 g - **salvia**

- **noci** - **fagioli cannellini**

- **olio extravergine** - **sale**

1. Cuoci le bietole a vapore usando solo le foglie (con i gambi puoi preparare un brodo) fino a renderle molto tenere, strizzale bene con le mani e frullale riducendole in purea. Unisci la farina, un pizzico di sale e mescola per ottenere un impasto compatto ma non troppo asciutto.

2. Forma gli gnocchi lavorando l'impasto con le mani e cospargili con poca farina per evitare che si attacchino al piano di lavoro. Poi tuffali in acqua bollente e salata fino a quando saliranno in superficie!

3. Puoi condirli con il classico burro vegetale e salvia, ma se cerchi qualcosa di particolare prepara una crema a base di noci, salvia e cannellini. Basterà frullare il tutto aggiungendo un mestolo di acqua di cottura degli gnocchi.



Nuggets croccanti

 Preparazione 20 minuti  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 15 NUGGETS

bietole 2 cespi - **tofu al naturale**

1 panetto - **semi di lino tritati** 1 cucchiaino

- **pangrattato** 3 cucchiaini

- **olio extravergine** - **paprika dolce**

farina di mais - **sale**

1. Cuoci le bietole a vapore e frullale in un mixer con il tofu sbriciolato, l'olio, il sale e la paprika dolce. Trasferisci il composto ottenuto in una ciotola e aggiungi i semi di lino macinati (serviranno per amalgamare l'impasto) e il pangrattato.

2. Mescola e dai forma ai nuggets, poi passali nella farina di mais. Cuocili in una padella a fuoco medio, con un filo d'olio, per pochi minuti fino a ottenere una crosticina dorata da entrambi i lati.

3. Accompagna i nuggets di bietole e tofu con maionese veg oppure con ketchup fatto in casa!

8 MODI per...

Cucinare i CARCIOFI

Divertiti a prepararli in modi sempre diversi: crudi per una croccante insalata, aggiunti alla pasta o alle torte salate, fritti o ripieni. In ogni caso sarà un successo

a cura di Luciana Giruzzi
foto di Antonio Bagnano



Protagonisti della cucina mediterranea

Disponibili nei mesi più freddi, i carciofi sono i boccioli della *Cynara scolymus*, una pianta spinosa che deriva dal cardo selvatico. Coltivati nel bacino del Mediterraneo fin dai tempi più remoti, i carciofi contengono nutrienti preziosi per la salute. Ricchi di fibre, vitamine (in particolare la C e quelle del gruppo B) e minerali come ferro, calcio e potassio, sono noti per il loro effetto depurativo. La cinarina, un composto presente nelle foglie, favorisce la digestione, protegge il fegato e stimola la produzione di bile. Inoltre, i carciofi sono poveri di calorie e quindi perfetti nelle diete ipocaloriche.

Tra le varietà troviamo il Carciofo Romanesco, grande, tondo e senza spine, perfetto per essere farcito o cucinato alla giudia. Il Carciofo Spinoso Sardo, dalle foglie sottili e appuntite, ha un sapore più deciso e amarognolo. Il Carciofo Violetto di Sant'Erasmo: tipico del Veneto, è apprezzato per il gusto delicato. Infine il Carciofo di Paestum dalla forma compatta e dal sapore dolce, è ideale per le cotture al forno.

I carciofi si prestano a preparazioni diverse. Crudi: affettati sottili e conditi con olio, limone, sale e pepe, sono perfetti per un'insalata fresca e leggera. Cotti: cucinati al vapore per un contorno sano oppure ripieni o fritti alla romana. Il loro gusto intenso arricchisce risotti, lasagne e pasta, magari con l'aggiunta di pancetta o bottarga. Gratinati al forno con pangrattato e pecorino o trifolati con aglio e prezzemolo si trasformano in un contorno delizioso che piace a tutti.



Come si puliscono

Per prima cosa assicurati di acquistare carciofi freschi. Per scegliere i migliori fai attenzione ai dettagli. Osserva le foglie: devono essere chiuse, compatte e di colore uniforme e i gambi turgidi e non troppo lunghi. Fai anche la prova dello “scrocchio”: piega leggermente una foglia esterna e se si spezza con un suono croccante, il carciofo è fresco. Ora preparali alla cottura. Elimina le foglie esterne più dure. Taglia le punte con l'aiuto di un coltello affilato e poi rimuovi eventuali spine interne. Infine, passa i gambi con un pelapatate. Se la ricetta richiede solo il cuore, taglia il carciofo a metà e rimuovi il fieno centrale con un cucchiaino. Immergi i carciofi già puliti in una ciotola con acqua e succo di limone per evitare che anneriscano.

La sfida del vino

Abbinare il vino ai carciofi può essere difficile, perché il loro sapore amarognolo e intenso mal si combina con i vini rossi ricchi di tannini. La difficoltà principale per trovare abbinamenti gradevoli è la cinarina contenuta nel carciofo che altera la percezione del gusto, rendendo molti vini amari o metallici. Preferisci i bianchi leggeri o i rosati con note floreali o agrumate che contrastano l'amaro. Grazie alla loro acidità anche gli spumanti secchi sono una buona scelta.

8 MODI per...



Aurora Cortopassi

Ambassador
GialloZafferano

Creator di ricette vegetariane, con i suoi contenuti offre una finestra su una concezione della cucina genuina, fresca, semplice, che mette al primo posto ingredienti di stagione.

1 Carciofo alla giudia con hummus di cannellini e menta

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

carciofi 4 - succo di limone - fagioli cannellini cotti 400 g - menta fresca 1 mazzetto - limone 1 - tahina 1 cucchiaino - ghiaccio 1 cubetto - olio extravergine - sale in fiocchi - pepe

1. Prepara una ciotola con acqua fredda e succo di limone nella quale immergere i carciofi via via che saranno puliti, così da sciacquarli e conservarne il colore. Elimina le foglie più esterne e dure, poi spunta i carciofi e allargali delicatamente con le dita. Elimina la barbetta interna con uno scavino, e infine accorcia e monda il gambo, arrotondando così la base del fiore. Porta a ebollizione una pentola d'acqua salata e sbollenta i carciofi per 5 minuti. Scolali e lasciali asciugare completamente sopra una gratella.

2. Intanto prepara l'hummus raccogli nel boccale del mixer i cannellini, il succo di limone, la tahina, l'olio e il sale, aggiungi anche il ghiaccio e frulla fino a ottenere una crema liscia. Unisci anche un po' di menta tritata e dai un ultimo giro di lame, poi tieni da parte.

3. Scalda 3 cm di olio extravergine in un pentolino, immergi un carciofo per volta e friggilo a testa in giù fino a doratura, avendo cura di fare una leggera pressione per allargare bene i petali a fiore. scola e completa con il sale in fiocchi.

4. Stendi l'hummus nei piatti, aggiungi un carciofo per ogni porzione e spolverizza con pepe nero e altra menta tritata. Accompagna il piatto con bruschette di pane casereccio.





2 Quiche con carciofi fritti

Preparazione 20 minuti
Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6

pasta brisé pronta 1 rotolo - **panna fresca** 500 ml - **uova** 4 - **pecorino romano** 80 g - **carciofi romani** 10 - **limoni** 3, il succo - **olio di semi di arachide** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e il gambo. Immergili in acqua e limone, asciugali e schiacciali per aprire le foglie. Friggili, pochi alla volta, per 10 minuti in una padella con l'olio di semi di arachide bollente. Sgocciolali su fogli di carta assorbente da cucina.

2. Versa la panna fredda di frigorifero in una ciotola capiente, aggiungi le uova, uno alla volta, emulsionando con una frusta per ottenere una crema liscia e senza grumi. Regola sale, pepe e insaporisci col pecorino grattugiato.

3. Fodera uno stampo imburrato con un rotolo di pasta brisé. Taglia i carciofi fritti in quattro e disponili nello stampo, versa la crema sui carciofi e cuoci nel forno ventilato caldo a 170° per circa 40 minuti. Lascia intiepidire e servi a fette.

3 Orecchiette con pomodorini e scamorza

Preparazione 20 min+rip
Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

orecchiette fresche 480 g - **carciofi** 6 - **scalogno** 1
- **pomodorini datterino** 200 g - **scamorza affumicata** 100 g - **limone** 1, il succo
- **porro** 1 - **olio extravergine** - **olio di arachide**
- **Grana Padano Dop** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci i carciofi eliminando le foglie esterne e le punte, pela i gambi. Dividi i carciofi a metà, elimina il fieno interno e tagliali a listarelle. Immergili in acqua e succo di limone per 20 minuti.

2. Fai appassire lo scalogno tritato in un'ampia padella con un filo d'olio, versa i carciofi scolati e falli saltare per 5 minuti. Aggiungi i pomodorini tagliati a metà e cuoci per circa 15 minuti.

3. Cuoci le orecchiette in abbondante acqua salata, scolale al dente e versale nella padella con i carciofi. Unisci il Grana Padano e la scamorza grattugiati e salta 2 minuti. Taglia il porro a listarelle e friggilo in olio di arachide bollente. Distribuisci la pasta nei piatti e completa col porro fritto.



8 MODI per...

4 Insalata con pere e noci

 Preparazione 30 minuti  Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 6

carciofi 18 - pere abate 3 - sedano bianco 3 coste - radicchio tardivo 1 cespo
- limone 1, il succo - **pecorino sardo 90 g - noci 10 - erba cipollina**
PER LA VINAIGRETTE mostarda 2 cucchiaini - **aceto di vino rosso**
- **olio extravergine - sale - pepe**

1. Sciogli un pizzico di sale e la mostarda nell'aceto di vino rosso, aggiungi il pepe ed emulsiona con 3 cucchiaini d'olio extravergine. Lava il sedano, pelalo e taglialo a listarelle.

2. Pulisci i carciofi togliendo le foglie esterne e la barba interna, immergili in acqua, ghiaccio e succo di limone. Scolali e tagliali a fettine sottili, asciugali e condiscili con la vinaigrette. Lava e taglia le pere a fettine, senza pelarle, quindi bagnale con il succo di limone.

3. Disponi nei piatti le fettine di pera a corona, adagia al centro i carciofi e il sedano bianco mescolati. Completa con scaglie di pecorino, la vinaigrette, le noci spezzettate e l'erba cipollina.



5 Fritti in tempura

 Preparazione 15 minuti  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

carciofi 4 - farina di riso o farina 00 150 g
- **acqua frizzante ghiacciata 200 ml**
- **olio di semi - succo di limone - sale**

1. Pulisci i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e pelando i gambi, poi dividili in quarti e affettali. Immergi i carciofi in acqua fredda e succo di limone per evitare che anneriscano.

2. Per la pastella versa in una ciotola la farina e l'acqua frizzante ghiacciata e lavora brevemente con un piccola frusta fino a ottenere una pastella non troppo amalgamata. Scola i carciofi, asciugali e immergili nella pastella, coprendoli completamente.

3. Friggi pochi carciofi alla volta in abbondante olio caldo fino a renderli dorati in modo uniforme. Scolali su carta assorbente, sala e servi subito.

PanPiuma®

IL MORBIDISSIMO

Le ricette della morbidezza



Grano tenero



*Semola di
grano duro*



Integrale



Farro



5 Cereali

Molti ci imitano,
nessuno ci copia

**MORBIDEZZA
INIMITABILE**

Noi di PanPiuma facciamo solo
pane senza crosta
perché ci piace farlo bene.

WWW.PANPIUMA.IT



6 Cuori con purè di patate dolci



Preparazione
25 minuti



Cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4

cuori di carciofo 8 - tuorlo 1

- Parmigiano Reggiano - succo di limone - olio extravergine - sale - pepe

PER IL PURÈ DI PATATE DOLCI

patate dolci 600 g - burro 50 g

- latte 100 ml - sale - noce moscata

1. Per il purè di patate dolci pela le patate, tagliale a cubetti e cuocile in acqua salata per circa 20 minuti fino a renderle morbide. Scolale e passale allo schiacciapatate. Unisci in una casseruola le patate schiacciate, il burro e il latte. Cuoci a fuoco basso mescolando fino a ottenere la consistenza di una crema. Regola sale e noce moscata.

2. Arrotonda la base dei cuori di carciofo con un coltellino e immergili in una ciotola con acqua e succo di limone. Scolali dopo una decina di minuti e tamponali con carta cucina. Salali leggermente all'interno e farciscili con 2/3 del purè di patate dolci.

3. Adagia i carciofi in una teglia alta, condiscili con un filo d'olio, sale, pepe e spolverizza col formaggio grattugiato. Versa nella teglia un bicchiere d'acqua, un filo d'olio e copri con un foglio d'alluminio.

4. Cuoci nel forno caldo a 180° per circa 30 minuti. Elimina il foglio d'alluminio e passa sotto al grill per qualche minuto. Per servire, distribuisci il purè di patate dolci sul fondo dei piatti, adagia i cuori di carciofo ripieni e servi.

8 MODI per...



7 Lasagne vegetariane



Preparazione
50 minuti



Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6

carciofi 12 - scalogno 1 - vino bianco 200 ml - taleggio 200 g - lasagne fresche 250 g - scamorza affumicata 400 g - limone mezzo - olio extravergine - Grana Padano Dop - sale - pepe BESCIAMELLA latte 1 l - farina 80 g - burro 100 g - noce moscata - sale

1. Affetta i carciofi e immergili in acqua e limone. Lascia appassire lo scalogno tritato con l'olio, unisci i carciofi scolati e cuoci a fuoco medio. Dopo 5 minuti, versa il vino e regola sale e pepe. Cuoci col coperchio per 5 minuti.

2. Per la besciamella, scalda il latte con pepe e noce moscata. Sciogli il burro a fuoco basso in un pentolino, poi unisci la farina, mescolando con una frusta. Aggiungi il latte caldo, sala e fai bollire per 2 minuti.

3. Scotta le lasagne in acqua bollente salata e scolale. Taglia a fette il taleggio privato della crosta e la scamorza. Versa poca besciamella in una pirofila, forma uno strato di pasta e copri con i carciofi e i formaggi. Prosegui con la besciamella e continua così fino a terminare gli ingredienti, avendo cura di fare l'ultimo strato con besciamella, carciofi e Grana Padano. Inforna a 180° per 45 minuti.

8 Carbonara di carciofi



Preparazione
20 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

fettuccine 450 g - carciofi romani 4 - uova 4 - aglio 1 spicchio - guanciale 100 g - pecorino romano 80 g grattugiato - olio extravergine - sale - pepe

1. Pulisci i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, poi tagliali a metà e affettali. Rosola lo spicchio d'aglio in una padella ampia con un filo d'olio, aggiungi i carciofi, sala e cuoci 20 minuti; se serve, bagna con poca acqua calda. Preleva i carciofi dalla padella e tienili in caldo.

2. Versa nella padella il guanciale tagliato a dadini e saltalo finché sarà croccante. Rimetti i carciofi nel tegame e fai insaporire mescolando.

3. Lessa le fettuccine al dente, versale nel tegame con i carciofi e fai insaporire. Togli dal fuoco, unisci le uova sbattute con il pecorino, mescolando rapidamente per rendere il sugo cremoso. Servi con abbondante pepe nero.



SUBITO pronto

*preparazioni veloci
che piacciono a tutti*

Frittata di zucchini e pinoli al forno



Preparazione
15 minuti



Cottura
25 minuti

1. Spunta le zucchini, sciacquale e tagliale a fette sottili con un coltello ben affilato o, se ce l'hai, con la mandolina. Tosta i pinoli in una padella antiaderente per circa 2 minuti, poi mettili da parte. Pulisci i cipollotti, tagliali a fette sottili e falli soffriggere nella stessa padella con un filo d'olio.

2. Unisci le zucchini, regola di sale e pepe, cuocile a fuoco vivo per circa 5 minuti e lasciale intiepidire. Sguscia le uova in una ciotola, salale, pepale, aggiungi il Grana Padano grattugiato, i pinoli tostatati, le olive tagliate a metà e le foglie di basilico pulite e spezzettate. Sbatti gli ingredienti con la forchetta, fino a ottenere un composto omogeneo e ben amalgamato.

3. Incorpora le zucchini al mix di uova nella ciotola e mescola bene. Versa il composto in una teglia foderata con un foglio di carta da forno, bagnato e strizzato, e cuoci la frittata in forno già caldo a 200° per circa 15-20 minuti. Servila, a piacere, calda o a temperatura ambiente.



INGREDIENTI PER 4

uova 6 - zucchini 500 g - cipollotti 4
- pinoli 30 g - olive taggiasche snocciolate
50 g - basilico 10 foglie - Grana Padano Dop
30 g - olio extravergine - sale - pepe



I nostri pascoli
INCONTAMINATI
sono da sempre
il segreto del
suo gusto
INIMITABILE



AGNELLO DI

SARDEGNA IGP

BUONO, SANO E GARANTITO



Seguici sui social  
www.agnellodisardegnaigp.eu

CONSORZIO PER LA TUTELA
DELL'IGP AGNELLO DI SARDEGNA

Via Giovanni Maria Angioj, 13 08015 Macomer (NU)
Tel/Fax – +39 0785.70435 - info@agnellodisardegnaigp.it



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o di REA. Né l'Unione europea né l'amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili.

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



1 Ricotta e spinaci

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova 6 - ricotta 500 g - spinaci 1 kg

- Grana Padano Dop - olio extravergine

- sale - pepe

1. Lava gli spinaci con cura e trasferiscili in una padella calda con un giro d'olio, aggiungi un pizzico di sale, chiudi con un coperchio e lascia appassire gli spinaci per circa 5 minuti fino a quando saranno ben asciutti. Intanto, versa la ricotta in un colino e lasciala scolare.

2. Apri le uova in un contenitore capiente e inizia a sbatterle aggiungendo man mano il formaggio grattugiato, la ricotta scolata, sale, pepe e amalgama. Trita gli spinaci al coltello e incorpora anche questi al composto. Aggiungi un giro d'olio nella stessa padella dove hai cotto gli spinaci, scaldalo e poi versa il composto.

3. Cuoci la frittata fino a quando inizia a rassodarsi, poi girala aiutandoti con un coperchio o un piatto. Lascia cuocere la frittata fino a quando prende colore. Poi adagiala in un piatto coperto con carta assorbente da cucina e lasciala intiepidire.



IL CONSIGLIO

Per rendere la frittata più soffice e ariosa, monta a neve gli albumi e poi aggiungili agli altri ingredienti mescolando delicatamente con una spatola, dal basso verso l'alto, per non smontarli.

6 Ricette di FRITTATE

Facili e veloci da preparare, sono insaporite da verdure di stagione, formaggi, salumi ed erbe. E risolvono la cena in pochi minuti, senza rinunciare al gusto

a cura di Michela Sassi

2 Alla napoletana con la pasta

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
8 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta del giorno prima 350 g - **uova** 4 - **pancetta** 80 g
- **latte** 3 cucchiaini abbondanti - **Grana Padano Dop**
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Versa la pasta cotta in una ciotola capiente, aggiungi le uova e mescola accuratamente con l'aiuto di due forchette. Unisci il formaggio grattugiato, la pancetta, sale, pepe e mescola ancora.

2. Scalda un bel giro d'olio in una padella antiaderente, poi versa il composto di pasta e uova e cuoci a fiamma media per 3 minuti, fino a quando sul fondo si forma una crosticina dorata. A questo punto rovescia la frittata con l'aiuto di un piatto.

3. Scalda un cucchiaino d'olio nella padella e fai scivolare la frittata dalla parte non cotta. Completa la cottura per pochi minuti, fino a quando si sarà formata una crosticina dorata. Trasferisci la frittata di pasta in un piatto da portata.



IL CONSIGLIO

Puoi usare anche la pasta cotta al momento condita con olio o burro e poi unire al composto di uova il salame napoletano.



3 Filante coi formaggi

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova 6 - **fontina** 60 g - **mozzarella** 60 g
- **emmentaler** 60 g - **Grana Padano Dop**
- **olio extravergine** - **sale** e **pepe**.

1. Taglia i formaggi a dadini. Apri le uova in una ciotola, sbattile velocemente e aggiungi il Grana Padano grattugiato e i dadini di formaggi. Regola sale e pepe.

2. Scalda un giro d'olio in una padella antiaderente e versa il composto di uova, girando la padella per distribuirlo in modo uniforme. Copri con un coperchio e cuoci a fiamma dolce. Capovolgi la frittata quando tende a staccarsi dal fondo della padella aiutandoti con un piatto.

3. Aggiungi un poco d'olio e fai scivolare la frittata in padella per cuocerla anche dall'altro lato. A cottura ultimata falla scivolare nel piatto da portata e servila ben calda.



4 Mortadella e bietole



Preparazione

30 minuti



Cottura

25 minuti

INGREDIENTI PER 6

uova 6 - latte 100 ml - bietole 250 g

- mortadella a cubetti 150 g

- olio extravergine - sale - pepe

1. Lava le bietole con cura, versale in una padella senza aggiungere acqua e lasciale asciugare e fiamma dolce. Tienile da parte. Apri le uova in un contenitore, aggiungi il latte, sale, pepe e lavora con una forchetta per amalgamare.

2. Scegli una padella piuttosto piccola, in modo che la frittata risulti più alta. Scalda un filo d'olio, e poi versa le bietole saltate e i cubetti di mortadella. Aggiungi il composto di uova e mescola.

3. Cuoci la frittata fino a quando inizia a rapprendersi sul fondo e poi girala aiutandoti con un piatto o un coperchio. Completa la cottura anche dall'altro lato.



IL CONSIGLIO

Se desideri una frittata più leggera, unisci in una piccola teglia coperta con carta forno il composto di uova con la mortadella e le bietole. Poi cuoci in forno caldo per 20 minuti circa.



5 Con nastri di verdure

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova 6 - zucchini 1 grande - carota 1 grande - peperone 1
- Parmigiano Reggiano - latte 2 cucchiaini - olio extravergine
- basilico - sale - pepe

1. Lava le verdure. Ricava dei nastri sottili dalla zucchini e dalla carota con un pelapatate o una mandolina. Pulisci il peperone e riducilo a strisce lunghe e sottili. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente e fai saltare i nastri di verdure 2-3 minuti, per ammorbidirli. Regola sale e pepe.

2. Sbatti le uova con il latte, il Parmigiano Reggiano grattugiato, sale, pepe e il basilico tritato. Aggiungi il composto nella padella con le verdure avendo cura di distribuire i nastri in modo uniforme sul fondo della padella.

3. Cuoci a fuoco medio-basso con un coperchio per 8-10 minuti, fino a quando la frittata inizia a rapprendersi. Girala aiutandoti con un piatto e cuoci anche dall'altro lato per 2-3 minuti.

6 Finocchi e aneto

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova 6 - finocchio 1 grande - latte 2 cucchiaini - aneto fresco
aglio 1 spicchio - Grana Padano Dop - olio extravergine -
sale - pepe

1. Lava il finocchio, asciugalo e taglialo a spicchi. Tieni da parte le foglie verdi per decorare. In una padella antiaderente con un filo d'olio fai colorire l'aglio schiacciato, aggiungi gli spicchi di finocchio e cuoci a fuoco medio per 5 minuti, finché diventano teneri. Elimina l'aglio e lascia intiepidire.

2. Sbatti le uova con il latte, il formaggio grattugiato, sale e pepe e aggiungi l'aneto tritato mescolando delicatamente. Versa il composto nella padella in modo da coprire completamente i finocchi e aggiungi un filo d'olio se serve.

3. Cuoci a fuoco medio-basso per 8-10 minuti con un coperchio, finché la frittata si rapprende, pur restando morbida. Girala aiutandoti con un piatto e cuoci anche l'altro lato per 2-3 minuti. Trasferisci la frittata in un piatto da portata e decora con le foglie di finocchio.

NON SOLO RIVISTE.

L'abbonamento che non ti aspetti è su abbonamenti.it

Abbonamenti.it è diventato più ricco e ti permette di ricevere in abbonamento una grande varietà di prodotti. Oltre alle **riviste**, anche **cibi e bevande** di elevata qualità; **pet food e accessori** per i tuoi amici animali; prodotti di **skincare, make-up e beauty**; **romanzi** di grande valore pubblicati dai migliori editori indipendenti.

Un abbonamento, tanti vantaggi:

- **Flessibilità:** puoi personalizzare la frequenza degli acquisti in base alle tue preferenze.
- **Comodità:** ricevi gli ordini direttamente a casa.
- **Convenienza:** trovi sconti e promozioni imperdibili.
- **Relax:** puoi modificarlo, sospenderlo o annullarlo in qualsiasi momento.

Scopri di più



Non perdere sul sito le nuove occasioni di



**Pack di capsule
compatibili * con miscele
esclusive 100% italiane.**

*Sistema Nespresso® Original

Da 9,20€
da 0,24€ a capsula



**Il meglio della
produzione enologica
della Valdichiana in una o
più box da 6 bottiglie.**

Da 48,00€



**11 pacchi di pasta
artigianale di semola di
grano duro toscano da
500 g in formati diversi.**

Da 50,00€



CARNE GENUINA
filiere corte

**I migliori tagli di carne
di manzo 100% italiana
confezionata sottovuoto
in box da 2,2 a 10 kg.**

Da 54,00€



abbonamenti.it



ricette con la
**friggitrice
ad aria**



**Benedetta
Rossi**

Benedetta impara a cucinare dalla nonna e dalla zia, poi fa esperienza nella cucina dell'agriturismo di famiglia. Oltre 10 anni fa inizia a condividere tutorial su YouTube e in seguito apre un sito, dove dispensa idee, ricette e consigli utili, diventando una voce autorevole del mondo culinario, capace di ispirare milioni di persone. Il mondo di Fatto in Casa da Benedetta oggi spazia dai social media alla televisione, dai libri ai prodotti per la casa.

**Pollo croccante
con patate**

 Preparazione
5 minuti

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

pollo a pezzi 800 g - **patate** 800 g
- **aglio** 3 spicchi - **olio d'oliva**
- **rosmarino** - **sale** - **pepe**

1. Per prima cosa saliamo bene i pezzi di pollo da entrambi i lati: in questo modo lo facciamo insaporire mentre proseguiamo con la ricetta. Poi facciamo la stessa cosa con il pepe. In una ciotola tagliamo le patate a spicchi o a cubetti non troppo grandi e condiamole con sale e un filo d'olio. Diamo profumo con un po' di rosmarino



IL CONSIGLIO

Pollo e patate è un abbinamento classico che piace a tutti, ma con la stessa ricetta si possono preparare altri contorni: a seconda della stagione ad esempio possiamo usare dei peperoni o delle cipolle (in aggiunta o in sostituzione alle patate) o anche delle zucchine o dei funghi.

spezzettato e infine aggiungiamo 2 o 3 spicchi d'aglio vestiti. Mescoliamo bene tutto con le mani per distribuire il condimento.

2. Mettiamo un foglio di carta forno sul fondo del cestello della friggitrice ad aria e per primi sistemiamo i pezzi di pollo. Aggiungiamo le patate, sistemandole tra gli spazi vuoti (ma va bene anche se ne mettiamo qualcuna sul pollo). Inseriamo il cestello e facciamo cuocere a 200° per 25-30 minuti.

3. A metà cottura giriamo i pezzi di pollo e diamo una smossa alle patate, in modo da garantire una cottura e una doratura uniformi. Una volta cotto, impiattiamo il nostro pollo e patate arrosto e portiamo in tavola per gustarlo bello fumante!

menu
**SUBITO
PRONTO**



Manuel Saraceno

**Ambassador
GialloZafferano**

Unisce la passione per la cucina al suo amore per la musica, proponendo un gusto rock a ogni piatto. In un mondo frenetico di ricette super veloci, Manuel sceglie di rallentare e prendersi cura dei suoi piatti in ogni dettaglio.

Crostoni con ricotta e pomodorini



Preparazione
10 minuti



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 CROSTONI

pane casereccio 4 fette - **pomodori secchi** 120 g - **ricotta vaccina** 400 g
- **limone** 1, la scorza - **olio extravergine**
- **sale** - **basilico**

1. Taglia i pomodori secchi a listarelle sottili. Riduci la ricotta a tocchetti e condiscila con l'olio e il sale. Cuocila nel forno ventilato a 220° per 20 minuti.

2. Affetta il pane in fette non troppo spesse e ungile con l'olio. Passale sotto al grill del forno per 5 minuti, fino a renderle dorate e croccanti.

3. Componi i crostoni adagiando prima i pomodorini sulla base del pane, poi forma uno strato con la ricotta a pezzetti e completa con qualche fogliolina di basilico e scorza grattugiata del limone.

RICOTTA delicata e morbida

Dall'antipasto al dolce, un menu
facile, leggero e veloce
che accontenterà tutti i palati

a cura di Michela Sassi



Paccheri ripieni di verdure, ricotta e timo

Preparazione 25 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6

paccheri 420 g - ricotta 150 g - zucchine 1 - cipollotto 1
- carciofi 2 - olio extravergine - timo - sale - pepe
PER LA PREZZEMOLATA pancarrè 150 g - prezzemolo 80 g
- aglio 1 spicchio - sale - pepe
PER LA SALSA olio extravergine 20 ml - pomodori secchi
- menta - sale - pepe
PER GUARNIRE basilico 50 g - olio extravergine

- 1. Per la prezzemolata** trita al coltello il prezzemolo, quindi trasferiscilo nel mixer e frullalo velocemente con l'aglio sbucciato, unisci il pancarrè spezzettato e frulla alla massima velocità, fino a ottenere un trito molto fine, regola di sale e pepe.
- 2. Cuoci i paccheri** e falli raffreddare. Taglia a dadini zuccina, cipollotto, carciofi e saltali separatamente in padella con olio, timo, sale e pepe. Versali in una ciotola, unisci la ricotta la prezzemolata e mescola.
- 3. Farcisci i paccheri** col ripieno di verdure e trasferisci in un coppapasta rotondo di 6 cm. Fai gratinare in forno ventilato a 180° per 6 minuti. Ammorbidisci i pomodori secchi in acqua bollente, tagliali a pezzetti e condiscili con sale, pepe, olio e menta.
- 4. Frulla l'olio e il basilico** per ottenere una crema. Versa la salsa di pomodori e menta sul fondo del piatto e aggiungi i pomodori secchi. Adagia i paccheri, profuma con filo d'olio al basilico e servi.



Tortino di ricotta e salsa al cioccolato

Preparazione 15 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

ricotta 250 g - burro 250 g - zucchero semolato 250 g
- farina 150 g - lievito 1 bustina - uova 3 intere
- limone 1, il succo e la scorza
PER LA SALSA AL CIOCCOLATO
panna fresca 250 ml - cioccolato fondente 200 g
- peperoncino in polvere 1 cucchiaino
PER LA GUARNIZIONE limoni - zucchero a velo

- 1. Monta il burro a temperatura ambiente** con lo zucchero aiutandoti con le fruste, poi unisci un uovo per volta. Lavora fino a ottenere un composto spumoso. Versa farina e lievito setacciati, la ricotta, succo e buccia di limone e amalgama con cura.
- 2. Imburra 4 stampi di alluminio** e infarinali. Versa il composto in una tasca da pasticciere e riempi gli stampi fin quasi al bordo. Trasferisci gli stampi nel forno ventilato a 200° e cuoci 15 minuti circa.
- 3. Per la salsa al cioccolato** porta a bollore la panna, togli dal fuoco e incorpora il cioccolato fondente a pezzetti e il peperoncino, mescolando per ottenere una salsa liscia. Decora i tortini caldi con fettine di limone e zucchero a velo. Servi con la salsa al cioccolato.



TRIGLIE

Ci sono due varietà di triglie: quelle di scoglio e quelle di fango. La prima ha un gusto un po' più intenso, mentre la seconda è più delicata. In ogni caso, si tratta di un pesce dalle carni bianche e saporite che valorizza anche le preparazioni più semplici con il suo sapore leggermente dolce. Ideali per le fritture e nelle zuppe, le triglie sono protagoniste di ricette della tradizione come le triglie alla livornese, con aglio e pomodoro e alla cagliaritana: saltate in padella con un trito d'aglio, prezzemolo, olio e peperoncino.



IL CONSIGLIO

Per preparare le triglie alla cottura è importante procedere a un'accurata pulizia. Per prima cosa elimina le squame con un coltello a lama liscia e, lavorando con delicatezza, incidi partendo dalla coda e risalendo verso la testa per non strappare la pelle. Poi pratica un'incisione leggera lungo il ventre arrivando fino alle branchie e rimuovi le interiora con le dita o con l'aiuto di un cucchiaino. Infine, sciacqua accuratamente il pesce sotto l'acqua fredda.



FILETTI AL VAPORE

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
10 minuti

1 Pulisci il pesce

Elimina eventuali lisce dei filetti con la pinzetta. Lava i filetti, asciugali e condiscili con un filo d'olio, succo di limone e sale. Pulisci carote e zucchine, poi tagliale a strisce sottili nel senso della lunghezza. Scottale in acqua bollente salata 30 secondi e scolale tenendo da parte l'acqua di cottura. Immergi le verdure in acqua ghiacciata per fermare la cottura e poi asciugale.

INGREDIENTI PER 4

triglie 16 filetti - **carote** 2
- **zucchine** 2- **spinacini** 20
foglie - **erba cipollina** - **salsa**
di soia 2 cucchiaini - **aceto**
balsamico 2 cucchiaini - **succo**
di limone - **olio extravergine**
- **sale** - **pepe**

2 Cuoci a vapore

Adagia 8 filetti su un tagliere con la pelle verso il basso, copri coi nastri di verdure, gli spinacini, i filetti rimasti e lega con rafia o spago da cucina. Versa in un tegame l'acqua delle verdure fino a sfiorare il cestello per la cottura a vapore. Quando bolle adagia i sandwich di triglie nel cestello e cuoci per 10 minuti.



3 Fai la salsa e servi

Lava e asciuga l'erba cipollina, poi tagliuzzala con le forbici. Mettila in un vasetto di vetro con la salsa di soia, l'aceto balsamico, 1 cucchiaino di succo di limone, 3-4 cucchiaini di olio e una macinata di pepe. Chiudi con il coperchio e agita bene per emulsionare. Distribuisci i sandwich di triglie nei piatti, condiscili con l'emulsione e servi.



IL CONSIGLIO

Per una cottura perfetta copri il cestello con foglie di lattuga, carta forno o un leggero velo di olio, poi adagia i filetti nel cestello con la pelle rivolta verso il basso e copri con un coperchio. È importante controllare il tempo di cottura per non rendere i filetti troppo asciutti: sono cotti al punto giusto quando, toccandoli con una forchetta, si sfaldano facilmente.



BRASATO AL VINO ROSSO

 Preparazione
25 min+rip

 Cottura
130 minuti

INGREDIENTI PER 4

muscolo o reale di manzo 1 kg - **vino rosso corposo** 750 ml - **cipolle** 2 - **carote** 2 - **coste di sedano** 2 - **aglio** 1 spicchio - **rosmarino** - **alloro** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. In una ciotola capiente unisci la carne, il vino rosso, le cipolle affettate, le carote a rondelle, il sedano a pezzetti, l'aglio schiacciato, il rosmarino e l'alloro. Copri e lascia marinare in frigo almeno 12 ore.

2. Scola la carne dalla marinatura e poi asciugala con carta assorbente. In una casseruola, scalda l'olio e rosola la carne su ogni lato. Poi togliila e tienila da parte.

3. Aggiungi le verdure della marinatura nella stessa casseruola e lasciale appassire 5 minuti. Rimetti la carne nella casseruola, aggiungi la marinatura e porta a bollore. Abbassa il fuoco, copri e cuoci a fuoco lento per 2-3 ore, fino a quando la carne è tenera. Lascia riposare il brasato almeno 30 minuti prima di affettarlo in modo che i suoi succhi abbiano il tempo di distribuirsi.



IL CONSIGLIO

Dopo aver cotto il brasato, lascialo raffreddare completamente a temperatura ambiente. Taglialo e metti le fette in contenitori ermetici o sacchetti per alimenti, ma puoi congelare anche il brasato intero. Etichetta i contenitori con la data e lasciali nel congelatore per un massimo di 3 mesi. Per consumarlo, scongelalo in frigo una notte e poi scaldalo a fiamma dolce in padella o nel forno.

ITAROCCHI MARSIGLIESI

Impara subito a leggere le carte e scopri cosa ti riserva il futuro in amore, lavoro e salute!



**MAZZO
DA 78 TAROCCHI
+ MANUALE
a soli €12.⁹⁰**



IN EDICOLA DAL 13 DICEMBRE

INIZIATIVA PROMOSSA DA



LA FRIGGITRICE AD ARIA ENTRA IN CASA TUA

FATTO IN CASA
da Benedetta



Con la **FRIGGITRICE** ad ARIA **FATTO IN CASA DA BENEDETTA** cucini dal primo al dolce con leggerezza.

Disponibile anche nella versione bianca

PER AVERLA, COMPRALA SUBITO QUI
shop.fattoincasadabenedetta.it

OPPURE NEI NEGOZI FISICI E ONLINE **KASANOVA®**



SAPORI della tradizione

Trentino
Alto Adige

Bretzel al formaggio

Preparazione 30 min+rip
Cottura 8 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina 0 400 g - zucchero di canna 50 g - lievito di birra secco 7 g - fior di sale - Cheddar 150 g - burro per la teglia - bicarbonato 60 g

1. In una ciotola stempera il lievito e lo zucchero in 300 ml di acqua tiepida. Aggiungi 360 g di farina, mescolando rapidamente. Copri e lascia riposare per 30 minuti. Rovescia l'impasto sul piano di lavoro infarinato e cospargilo con la farina rimasta. Lavoralo per circa 3 minuti e poi trasferiscilo in un'ampia ciotola coperta con la pellicola e lascialo lievitare per un'ora circa, fino a quando avrà raddoppiato il suo volume.

2. Dividi l'impasto in piccole sfere di circa 50 g l'una. Stira ogni sfera con il palmo della mano, in modo da formare dei cordoni lunghi 28 cm circa e poi chiudili dando la classica forma del bretzel.

3. Sciogli il bicarbonato in 300 ml di acqua calda e immergi ogni bretzel delicatamente nell'acqua per pochi istanti. Scolalo e appoggialo sulla teglia del forno imburrata, fai così anche per tutti gli altri. Grattugia il formaggio sui bretzel e cospargili con qualche chicco di fior di sale. Trasferiscili nel forno caldo e cuocili a 250° per 7 minuti. Toglili dal forno quando sono ben dorati e servili tiepidi.





① Zuppa di lenticchie alle erbe con crostini



Preparazione
30 minuti



Cottura
70 minuti

INGREDIENTI PER 4

lenticchie secche 300 g - **sedano** 2 coste - **carote** 2 - **cipolla** 1 - **basilico** 3 rametti - **prezzemolo** 1 ciuffo - **maggiorana** 4 rametti - **timo** 3 rametti - **aglio** 1 spicchio - **brodo vegetale** - **origano secco** - **pane raffermo** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Metti le lenticchie in un colapasta o un colino a fori piccoli e lavale con cura sotto acqua fredda corrente. Spella le carote e tagliale a dadini. Spella la cipolla, dividila a metà e affettala finemente. Pulisci le coste di sedano e riducile a dadini piccoli.

2. Trasferisci carota, sedano e cipolla in una casseruola con 3-4 cucchiaini d'acqua; unisci l'aglio spellato e tritato e fai appassire a fiamma bassa. Aggiungi le lenticchie e le erbe, lavate e tritate. Mescola, copri con 1 l di brodo caldo e cuoci per 40-45 minuti, poi regola il sale. Nel frattempo, taglia il pane raffermo a dadini e rosolali in una padella con 1 cucchiaino d'olio, poi trasferiscili in un piatto e spolverizza con un pizzico di sale e origano.

3. A cottura ultimata, mescola bene e regola di pepe. Condisci la zuppeta con un filo d'olio e servi accompagnando con i crostini.



IL TOCCO IN PIÙ

Questa zuppa in stile rustico è ottima anche preparata con le fave secche decorticate, oppure con le cicerchie, un legume antico dal sapore vellutato e consistenza cremosa.

10 ricette con I LEGUMI

Piatti semplici, salutari e nutrienti, sono il classico comfort food dell'inverno. Inediti e gustosi, uniscono tradizione e innovazione

a cura di Marilena Bergamaschi

2 Tortiglioni con cime di rapa

 Preparazione
20 min+rip  Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

tortiglioni 300 g - cime di rapa 500 g - ceci 200 g già cotti - acciughe 4 filetti - aglio 1 spicchio - concentrato di pomodoro 3 cucchiaini - olive nere 2 cucchiaini denocciolate - prezzemolo - olio extravergine - sale - peperoncino

1. Pulisci le cime di rapa conservando solo la parte più morbida dei gambi, i fiori e le foglie tenere. Scalda un filo d'olio in una padella, unisci l'aglio spellato e tagliato a fettine e i filetti di acciuga. Cuoci a fuoco basso finché le acciughe si saranno sciolte. Aggiungi i ceci e 2-3 cucchiaini di concentrato di pomodoro sciolti in 150 ml d'acqua calda, quindi prosegui la cottura per 5-6 minuti mescolando di tanto in tanto.

2. Nel frattempo, cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Circa 3 minuti prima del termine, aggiungi nella pentola le cime di rapa, rialza il bollore e completa la cottura.

3. Scola la verdura e la pasta ben al dente tenendo da parte 3 cucchiaini d'acqua di cottura. Trasferisci nella padella con il sugo, l'acqua messa da parte, unisci le olive, regola di sale e peperoncino e fai insaporire mescolando a fiamma viva per 2 minuti. Suddividi la pasta nei piatti e servila subito ben calda.



3 Farinata alla ligure

 Preparazione
5 min + rip  Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina di ceci 150 g - rosmarino 1 rametto
- olio extravergine - sale - pepe

1. Versa la farina di ceci in una ciotola e unisci a filo 500 ml d'acqua fredda, poca alla volta, mescolando con una frusta per evitare di formare grumi. Incorpora 2 cucchiaini d'olio, regola di sale, mescola e fai riposare il composto per almeno 2 ore (meglio ancora per un'intera notte).

2. Elimina la schiuma sulla superficie della pastella, mescolala e versala in una teglia bassa di 28 cm di diametro unta d'olio. Quindi spolverizza con le foglioline di rosmarino tritate.

3. Cuoci la farinata in forno già caldo a 230° per 15-20 minuti finché la superficie sarà dorata. Spolverizzala con un'abbondante macinata di pepe a piacere e servila ben calda.



IL CONSIGLIO

Se ti piace, arricchisci la farinata distribuendo sulla superficie verdure al vapore o trifolate e frutta secca. Poi inforna e servi tiepida.





④ Minestra di legumi misti 🍴

Preparazione 20 min+rip  Cottura 140 minuti

INGREDIENTI PER 4

cannellini secchi 200 g - piselli secchi 100 g - fave secche 100 g - ceci secchi 100 g - carota 1 - sedano 1 ciuffo di foglie
- **scalogno 1 - brodo vegetale - prezzemolo - alloro**
- **olio extravergine - sale - pepe**

1. Metti a bagno i legumi separatamente in acqua fredda per 1 notte. Sciacquali e trasferiscili in una pentola con l'alloro. Unisci 2 litri d'acqua fredda e cuocili, con il coperchio scostato, a fuoco basso, per almeno 2 ore dal bollore. Sala solo a fine cottura.

2. Filtra i legumi e tieni in caldo il liquido di cottura; frullane 2 terzi con il mixer. Fai dorare nella stessa pentola di cottura dei legumi carota, sedano e scalogno tritati senza aggiungere grassi, poi sala. Unisci il passato di legumi e mescola.

3. Diluisci il passato con un mestolino del brodo tenuto da parte e cuoci per 15-20 minuti, unendo altro brodo se serve. Completa con i legumi interi messi da parte, mescola e prosegui la cottura per 2-3 minuti. Insaporisci con un filo d'olio e un'abbondante macinata di pepe e servi subito, decorando a piacere.



⑤ Crema di cannellini 🍴

Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

cannellini già cotti 600 g - brodo vegetale 750 ml - pinoli 40 g
- **aglio 1** spicchio - **salvia 10** foglie - **Parmigiano Reggiano 50 g**
- **brodo vegetale - olio extravergine - sale - pepe**

1. Spella lo spicchio d'aglio e rosolalo per 2-3 minuti nella casseruola con 2 cucchiaini d'olio. Unisci i cannellini, falli insaporire per 1 minuto, quindi copri col brodo caldo e prosegui la cottura per circa 15 minuti.

2. Intanto, disponi nel mixer le foglie di salvia, l'aglio spellato, 4 cucchiaini d'olio, i pinoli e un mestolino di brodo della zuppa. Frulla e trasferisci il pesto in una ciotola. Aggiungi il Parmigiano Reggiano grattugiato e mescola con cura.

3. Trasferisci metà dei fagioli nel mixer usato per il pesto e frullali con un mestolo di brodo di cottura. Versa il purè di cannellini ottenuto nella casseruola, aggiungi metà del pesto, regola di sale, mescola e spegni il fuoco. Suddividi la zuppa nei piatti, aggiungi il pesto e i pinoli rimasti, spolverizza con abbondante pepe, condisci con un filo d'olio e servi.



⑥ Muffin di piselli alla menta con gamberi



Preparazione
20 minuti



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina 00 130 g - **farina di mais fioretto** 70 g
meglio se a cottura rapida - **uova** 3 - **pisellini**
sgranati 100 g **gelo** - **latte** 200 ml - **Grana**
Padano Dop 100 g - **lievito istantaneo**
per torte salate 8 g - **zucchero** 1 cucchiaino
- **burro** - **menta** 1 ciuffo - **code di gamberi** 8
- **noce moscata** - **sale** - **pepe**

1. Sbatti in una ciotola le uova con il latte e un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Setaccia la farina con il lievito in un'altra ciotola e unisci il formaggio, la menta tritata e 80 g di burro fuso tiepido.

2. Incorpora il mix d'uovo e latte e infine, unisci i pisellini amalgamando bene il tutto. Distribuisci il composto in 4 stampini da muffin spennellati con poco burro senza riempirli troppo.

3. Cuoci i muffin in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti. Nel frattempo, sguscia le code di gamberi, incidile e rimuovi il filetto nero sul dorso, poi rosolale per 1 minuto in un padellino con 10 g di burro. Sforna i muffin, lasciali intiepidire, disponili sui piatti e servi decorando con le code di gamberi.



7 Lagane con moscardini

 Preparazione 50 min+ rip  Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina 250 g - **moscardini** 400 g puliti - **ceci** 150 g già cotti
- **vino bianco** 100 ml - **aglio** 1 spicchio - **brodo vegetale**
- **olio extravergine** - **sale** - **peperoncino**

1. Per le lagane, versa la farina sul piano di lavoro, incorpora a filo 125 ml d'acqua tiepida e lavora fino a ottenere un impasto omogeneo. Forma una palla, copri e fai riposare per 1 ora. Dividi la pasta a pezzi grandi e con il matterello o la macchina, stendili in sfoglie sottili. Tagliale nel senso della lunghezza a strisce di circa 2 cm di larghezza, avvolgile a spirale e disponile su un vassoio.

2. Lava i moscardini sotto acqua fredda. Schiaccia, spella e trita lo spicchio d'aglio. Scalda un filo d'olio nella padella e rosola i moscardini a fuoco vivace per 2-3 minuti. Unisci l'aglio tritato, fai insaporire per 1 minuto, irrori con il vino e lascia evaporare.

3. Abbassa la fiamma e aggiungi 100 ml di brodo e un pizzico di peperoncino, prosegui la cottura con il coperchio per almeno 45 minuti, finché i moscardini saranno teneri, unendo ancora poco brodo bollente se il sugo si asciuga. Scopri, unisci i ceci, regola di sale e prosegui la cottura ancora per circa 15 minuti in modo che i moscardini risultino teneri e il sugo ben ristretto. Nel frattempo, lessa le lagane in acqua bollente salata, scolale e aggiungile al sugo, irrori con un filo d'olio e fai insaporire mescolando a fiamma viva. Servi subito.



8 Jota friulana

 Preparazione 20 min  Cottura 75 minuti

INGREDIENTI PER 4

fagioli dall'occhio o borlotti 500 g già cotti - **cipolla** 1
- **orzo perlato** 200 g - **crouti in barattolo** 200 g sgocciolati
- **brodo vegetale** 1 litro - **patate** 300 g - **salvia** 1 rametto
- **aceto bianco** - **olio extravergine** - **sale**

1. Versa in una casseruola i fagioli sgocciolati. Sbuccia 300 g di patate, tagliale a cubetti, aggiungile e copri con il brodo. Emulsiona 1 cucchiaino d'olio con 1 cucchiaino d'aceto, poi stempera nell'emulsione 1 cucchiaino di farina e aggiungilo alla minestra.

2. Rosola la cipolla tritata con il rametto di salvia e 2 cucchiaini d'olio in una padella, aggiungi i crouti ben sgocciolati e falli insaporire a fiamma viva per 3-4 minuti, poi uniscili nella casseruola con i fagioli.

3. Unisci l'orzo sciacquato, mescola, copri e prosegui la cottura a fiamma bassa per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto e unendo altro brodo se la minestra si asciuga troppo. Spegni, lascia riposare per 2 minuti, porta in tavola e servi.



IL CONSIGLIO

La jota tradizionale è una tipica minestra nata in Carnia, nel cuore del Friuli Venezia Giulia, preparata soprattutto nelle zone contadine più povere. In Istria e a Monfalcone si usava sostituire le patate con qualche cucchiainata di farina di mais come addensante da aggiungere nell'ultima mezz'ora di cottura. Provaci anche tu!



10 Tagliatelle alla crema di fagioli con gremolada



Preparazione
10 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

tagliatelle all'uovo 400 g - **fagioli rossi** 240 g, già cotti
- **scalogno** 1 - **aglio** 1 spicchio - **prezzemolo** 1 mazzetto - **limone** 1, la scorza - **erba cipollina** 1 ciuffo - **olio extravergine di oliva** - **brodo vegetale** - **sale** - **pepe**

1. Stufa lo scalogno tritato con 4 cucchiaini d'olio in una padella per 2-3 minuti a fiamma bassa. Aggiungi i fagioli, falli insaporire per 2 minuti circa, poi versa 150 ml di brodo, copri e cuoci per circa 10 minuti. Unisci altro brodo quando il fondo si asciuga.

2. Frulla due terzi dei fagioli, poi rimetti la crema nella padella e regola sale e pepe. Per la gremolada, trita le foglie di prezzemolo con l'aglio e unisci la scorza del limone grattugiata.

3. Cuoci la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolala al dente, versala nella padella con i fagioli e 3-4 cucchiaini di acqua di cottura e fai insaporire per 1 minuto. Servi spolverizzando con la gremolada e l'erba cipollina tagliuzzata.

9 Penne con pesto di piselli, pecorino e basilico



Preparazione
15 min



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

penne 320 g - **piselli sgranati** 200 g, anche surgelati - **basilico** 1 mazzo - **aglio** mezzo spicchio - **pecorino** 80 g - **olio extravergine di oliva** - **sale** e **pepe**

1. Cuoci i piselli in acqua bollente salata per 3-4 minuti. Scolali tenendo da parte un mestolo di acqua di cottura e passali sotto l'acqua fredda.

2. Metti metà dei piselli nel mixer con le foglie di basilico pulite, unisci l'aglio, 4 cucchiaini d'olio e 5-6 di acqua di cottura, quindi frulla per ottenere una crema morbida. Incorpora pecorino, sale e pepe, poi versa il pesto in una ciotola e aggiungi i piselli lasciati interi.

3. Lessa le penne in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Diluisci il pesto con 2-3 cucchiaini di acqua di cottura della pasta, scolala al dente e trasferiscila nella ciotola. Mescola, versando a piacere ancora un filo d'olio, quindi servi con foglioline di basilico.





Canederli con speck



Preparazione

20 min+rip



Cottura

25 minuti

INGREDIENTI PER 4

pane raffermo 250 g - **speck** 100 g - **uova** 2

latte 150 ml - **cipolla** 1 piccola - **farina** 50 g

- **burro** 30 g - **prezzemolo** - **timo** - **sale** - **pepe**

1. Taglia il pane a dadini e mettili in una ciotola. Versa il latte tiepido, mescola e fai riposare per almeno 30 minuti. Trita la cipolla e lo speck. Sciogli una noce di burro in una padella, unisci la cipolla tritata e, quando è trasparente, anche lo speck a dadini. Cuoci per 5 minuti. Unisci al pane ammolato le uova sbattute, il soffritto di cipolla e speck, il prezzemolo tritato, sale, pepe e mescola; se l'impasto è troppo umido, aggiungi ancora poca farina.

2. Forma tante palline di circa 5 cm di diametro con le mani inumidite, pressando l'impasto per evitare che si sfaldino in cottura. Porta a ebollizione una pentola capiente con acqua salata, abbassa la fiamma e immergi i canederli. Cuocili per circa 15 minuti.

3. Sciogli il burro in un pentolino fino a farlo diventare dorato, facendo attenzione a non bruciarlo. Scola i canederli e distribuiscili nei piatti. Completa con burro fuso e timo.

pranzo TRENTINO

Ricette ricche e succulente che regalano tanta energia. Perfette dopo una passeggiata all'aria aperta

ricette di Michela Sassi



IL CONSIGLIO

Per evitare che i canederli si sfaldino in cottura, prova a cuocerne uno solo prima di immergere gli altri e regolati sul risultato. Se è molle aggiungi farina, se invece è troppo sodo unisci un uovo sbattuto.



Gulasch di manzo e polenta

 Preparazione 30 minuti  Cottura 110 minuti

INGREDIENTI PER 4

manzo 800 g - **cipolla** 1 - **aglio** 2 spicchi - **carota** 1 - **sedano** 1 gambo - **paprika dolce** 1 cucchiaino - **cumino** 1 pizzico - **concentrato di pomodoro** 2 cucchiaini - **vino rosso** 1 bicchiere - **brodo** 700 ml - **olio extravergine** - **alloro** 1 foglia - **sale** - **pepe**
PER LA POLENTA farina di mais 300 g - **acqua** 1 l - sale grosso

1. Taglia la carne a cubetti. Scalda 3 cucchiaini d'olio in una casseruola e rosola la carne a fuoco vivo. Mettila da parte e, nella stessa pentola, fai appassire la cipolla tritata e l'aglio con un filo d'olio. Unisci carota e sedano a dadini, paprika, cumino e concentrato di pomodoro.

2. Rimetti la carne nella pentola e sfuma con il vino, copri con il brodo caldo e aggiungi l'alloro. Cuoci a fiamma dolce per circa 2 ore, mescolando ogni tanto; se serve versa altro brodo. Regola sale e pepe.

3. Per la polenta porta a ebollizione 1 litro d'acqua salata, versa la farina di mais a pioggia e mescola energicamente con una frusta per evitare grumi. Cuoci a fuoco basso 40 minuti, sala e mescola. Servi il gulasch ben caldo con la polenta morbida.



Strudel con mele e uvetta

 Preparazione 20 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta sfoglia 1 rotolo - **mele renette** 4 - **zucchero** 80 g - **pangrattato** 50 g - **burro** 50 g - **uvetta** 50 g - **pinoli** 30 g - **cannella in polvere** 1 cucchiaino - **limone** mezzo, il succo - **zucchero a velo**

1. Sbuccia le mele e tagliale a fettine, poi mettile in una ciotola col succo di limone. Aggiungi l'uvetta ammollata, i pinoli, lo zucchero e la cannella. Sciogli il burro in una padella e tosta il pangrattato finché diventa dorato.

2. Stendi la sfoglia con la sua carta forno e spolverizza con il pangrattato tostato, lasciando i bordi liberi. Distribuisci uniformemente il ripieno. Poi con l'aiuto della carta forno, arrotola delicatamente lo strudel, sigillando bene i bordi e trasferiscilo in una teglia.

3. Spennella la superficie con burro fuso e cuoci in forno caldo a 180° per 40-45 minuti, finché sarà dorato. Lascia raffreddare lo strudel e spolverizzalo con lo zucchero a velo prima di servirlo.

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE • ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



PROSCIUTTO DI PRAGA

sapore avvolgente

Il prosciutto di Praga è un salume dall'inconfondibile sapore affumicato originario della Repubblica Ceca. È ricavato dalla lavorazione della coscia di maiale che viene disossata, salata e affumicata con legno di faggio proveniente dalla Boemia. La cottura avviene generalmente in forno oppure allo spiedo. Tagliato al coltello è molto gustoso.



FAGOTTINI PROSCIUTTO E FORMAGGIO

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

prosciutto di Praga a fette 200 g - **mascarpone** 200 g

- **limone** 1, la scorza - **pepe rosa**

PER LE SFOGLIE DI PANE farina 00 200 g - **acqua** 100 ml

- **olio extravergine** 1 cucchiaino - **sale** mezzo cucchiaino

1. Per le sfoglie versa in una ciotola farina e sale, mescola e aggiungi l'acqua, poi l'olio e impasta fino a quando il composto non è più appiccicoso. Se serve, unisci un po' di farina. Dividilo in 4 pezzi e stendili col mattarello. Ungi una padella e cuoci le sfoglie sui due lati per pochi minuti.

2. Lavora il mascarpone con una frusta a mano per renderlo cremoso. Aggiungi la scorza di limone grattugiata e un pizzico di pepe rosa schiacciato. Mescola con cura e poi trasferiscilo in una sac-à-poche.

3. Dividi a metà le sfoglie di pane croccante e usa una metà come base, copri con ciuffi di mascarpone e termina con una fetta ripiegata di prosciutto di Praga. Ripeti l'operazione fino a creare 2 strati per ogni porzione, avendo cura di terminare con la fetta di prosciutto.

4. Se ti piace decora le sfoglie con erba cipollina tritata e pepe rosa sbriciolato. Servi subito per evitare che le sfoglie si ammorbidiscano.



GATEAU DI PATATE E ZUCCHINE AL TIMO



Preparazione
20 min+rip



Cottura
65 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

patate 500 g - **zucchine** 500 g - **uova** 3 - **latte** 150 ml
- **Grana Padano Dop** 100 g grattugiato - **farina** 70 g
- **salsa di pomodoro pronta** 150 ml - **timo** 4-5 rametti
- **noce moscata** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Sbatti in una ciotola le uova con 4-5 cucchiaini d'olio, sale, pepe e noce moscata. Unisci la farina a pioggia, 50 g di Grana Padano, le foglioline del timo e incorpora il latte versandolo a filo.

2. Pulisci le zucchine e tagliale nel senso della lunghezza a fettine sottilissime di circa 1 mm di spessore, con la mandolina o il pelapatate.

Sbuccia le patate e tagliale sempre a fettine sottilissime allo stesso modo. Aggiungi le fette nell'impasto man mano che le tagli.

3. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 18-20 cm di diametro foderato con carta da forno bagnata e strizzata, appiattendolo le fettine e scuotendolo in senso orizzontale per farlo assestare. Spolverizza con il Grana Padano rimasto e cuoci il tortino in forno già caldo a 190° per circa 1 ora. Sforna e lascia raffreddare completamente prima di sfornare ed eliminare la carta. Per servire, scalda la salsa di pomodoro e regolala di sale. Taglia il gateau intiepidito a fette e completa con cucchiainate di salsa.

Bucce di patate, come riutilizzarle

Perfettamente spazzolate e pulite, le bucce di patate possono trasformarsi in gustosissime chips fritte in olio di semi bollente, scolate e insaporite con sale ed erbe aromatiche miste tritate (rosmarino, salva, timo, ecc.). Se le preferisci invece al forno, quando le sbuccia lascia un po' di polpa, versale in una teglia, unisci 2-3 spicchi d'aglio, erbe tritate, abbondante olio evo, sale, pepe e cuocile per 20 minuti in forno già caldo a 180°.





CONIGLIO

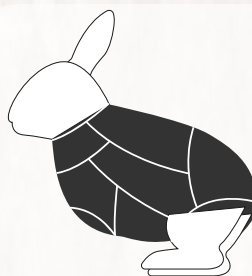
Leggera, magra e ricca di proteine di alta qualità, questa carne offre numerosi benefici per la salute ed è un'alternativa decisamente più sostenibile rispetto ad altre carni

Poche calorie, tanto gusto

Bianca e magra, delicata e ricca di elementi nutritivi, la carne di coniglio è una fonte alimentare preziosa e adatta alla maggior parte delle necessità nutrizionali. Molto digeribile, è più ricca di proteine rispetto alla carne bovina (20,7% contro 18,5%) e più povera di grassi e colesterolo. Al momento dell'acquisto, per riconoscere la buona qualità

del coniglio, verifica che la carne appaia di color rosato chiaro, il grasso bianco, il fegato chiaro e uniforme e i muscoli dorsali un po' sporgenti. Se vuoi cucinarlo a pezzi è meglio farlo tagliare dal tuo macellaio di fiducia.

IL TAGLIO





ALLA LIGURE

① Prepara gli ingredienti

Quando lo acquisti chiedi al tuo macellaio di fiducia di pulire il coniglio, eliminando le interiora, e di tagliarlo a pezzi. Prima di iniziare, sciacqua i capperi e mettili a bagno in una ciotola con acqua tiepida per almeno 15 minuti, cambiando 2-3 volte l'acqua. Pulisci le erbe aromatiche e ricava le foglie.



② Trita le erbe

Trita a coltello le erbe aromatiche con l'aglio. Versa il trito in una ciotola, unisci un pizzico di sale e un'abbondante macinata di pepe. Sciacqua il coniglio e asciugalo.



③ Rosola la carne

Scalda 3 cucchiaini d'olio in una casseruola a bordo basso e dal fondo spesso. Aggiungi i pezzi di coniglio e rosolali per 3-4 minuti a fiamma media, mescolando di tanto in tanto, in modo che i pezzi prendano colore in modo uniforme.



④ Aggiungi gli aromi

Insaporisci la carne con il trito aromatico preparato, mescola e prosegui la cottura sempre a fuoco medio per 2-3 minuti in modo che la carne assorba i profumi delle erbe.



⑤ Sfuma con il vino

Irrora la carne con il vino, alza la fiamma e lascialo evaporare. Abbassa il fuoco, copri e prosegui la cottura per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto e unendo poca acqua calda se il fondo si asciuga.



⑥ Completa la cottura

Sgocciola i capperi, strizzali leggermente e aggiungili al coniglio insieme alle olive e ai pinoli. Mescola, rimetti il coperchio e prosegui la cottura per altri 20 minuti a fiamma bassa. Regola sale, pepe e servi con patate al forno o in insalata.



Preparazione
30 minuti



Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4

- coniglio 1 da 1,2 kg
- vino bianco 200 ml
- olive taggiasche denocciolate 30 g
- capperi sotto sale 20 g
- pinoli 30 g - aglio 2 spicchi
- salvia - timo - maggiorana
- olio extravergine ligure
- sale - pepe

SANO e leggero

*piatti gustosi che assicurano
il benessere a tavola*

Insalata piccante di cavoli all'arancia



Preparazione
15 minuti



Cottura
7 minuti

INGREDIENTI PER 4

cavolfiore 300 g - **cavolo romanesco** 300 g
- **broccoletti** 500 g - **arance non trattate** 3
- **filetti d'acciuga sott'olio** 4 - **capperi sott'aceto**
1 cucchiaino - **peperoncino piccante fresco** 1
- **aceto bianco** - **olio extravergine** - **sale**

1. Pulisci cavoli e broccoli e ricava le cimette. Tuffa i 2 cavoli in acqua bollente salata e aromatizzata con 2 cucchiaini d'aceto. Cuoci per 2 minuti, unisci i broccoli e prosegui la cottura ancora per 5 minuti. Scola e lascia raffreddare.

2. Grattugia la scorza di 1 arancia e spremine il succo. Sbuccia al vivo le arance rimaste: dopo aver eliminato le calotte alle estremità, appoggia il frutto su un tagliere e, tenendolo in posizione verticale, taglia la scorza in profondità con il coltello arrivando alla polpa viva. Infila la lama fra la polpa e la pellicina di ciascuno spicchio e, spingendolo verso l'alto, staccalo dalla membrana che lo riveste.

3. Versa in un vasetto con il tappo a vite 3 cucchiaini d'olio, la scorza grattugiata e il succo dell'arancia, il peperoncino pulito e tagliato a filetti. Chiudi e scuoti con energia per emulsionare. Condisci i cavoli con la salsina, suddividili nei piatti, aggiungi le fette d'arancia, le acciughe a tocchetti, i capperi e servi.





1 Spiedini all'uva con yogurt e spezie



Preparazione
10 min+rip



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

sovracosce di pollo 6-7 - uva rosa e verde

2 grappoli - yogurt 250 ml - curry 15 g

- zenzero fresco 20 g - lime 1 - cardamomo

5 bacche - olio extravergine - sale - pepe

1. Pulisci il pollo: elimina il grasso, le ossa e le cartilagini. Taglia la polpa delle sovracosce a cubotti. Lava e asciuga l'uva. Grattugia la radice di zenzero in una ciotola, unisci il curry, i semi di cardamomo pestati, lo yogurt e amalgama con una frusta.

2. Infila gli acini d'uva sugli spiedi di legno alternandoli ai cubotti di pollo, regola sale e pepe. Spennella gli spiedini con 1/3 dello yogurt e falli marinare 40 minuti.

3. Cuoci gli spiedini in una padella antiaderente con poco olio per 10 minuti circa, rosolandoli bene da ogni lato. Per servire, trasferisci gli spiedini in un piatto, versa lo yogurt rimasto in 2 ciotoline e servi con lime e erbe aromatiche.



IL TOCCO IN PIÙ

Puoi aggiungere una nota croccante ai tuoi spiedini passandoli nei semi di sesamo tostati appena prima di servirli. Se ti piace, puoi anche arricchire la salsa con un pizzico di peperoncino.

8 ricette con il POLLO

Carne bianca leggera, nutriente, saporita e molto economica: preziosa sotto tutti i punti di vista

a cura di Marilena Bergamaschi



2 Coq au vin con patate



Preparazione
30 minuti



Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4

pollo 1 da circa 1 kg, a pezzi - **pancetta** 100 g
- **patatine novelle** 400 g - **cipolline** 200 g
- **carote** 2 - **alloro, timo e prezzemolo** 1
mazzetto aromatico - **brandy** 50 ml
- **vino rosso** 500 ml - **farina**
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Sbollenta la pancetta per pochi istanti, sgocciolala, asciugala, falla rosolare in un tegame con un filo di olio finché sarà dorata e croccante e poi trasferiscila a parte. Infarina il pollo e fallo rosolare nello stesso tegame.

2. Sbuccia le cipolline, pulisci le carote, affettale e fai rosolare tutto con un filo d'olio in una padella, trasferiscile nel tegame del pollo, aggiungi il brandy e fallo evaporare a fiamma vivace. Regola il sale, aggiungi una macinata di pepe, bagna con il vino e porta a ebollizione.

3. Aggiungi le patatine sbucciate e un mazzetto aromatico composto da una foglia d'alloro, due rametti di prezzemolo e 2 di timo. Copri e prosegui la cottura per circa 45 minuti. Unisci la pancetta frita, mescola e prosegui la cottura a tegame scoperto, per circa 15 minuti. Fai addensare il fondo a fiamma vivace e servi spolverizzando con foglie di timo.



IL CONSIGLIO

Un grande classico come contorno per il coq au vin sono gli champignon: scegline 300 g di quelli più piccoli e aggiungili nella pentola a metà cottura.

3 Bocconcini al curry con riso basmati

 Preparazione 30 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

pollo a pezzi 800 g - cipolla 1 - aglio 2 spicchi - zenzero 2 cm
- olio di semi 2 cucchiai - latte di cocco 200 ml - curry in polvere 2 cucchiari - curcuma 1 cucchiaino - paprika dolce o piccante 1 cucchiaino
- cumino in polvere mezzo cucchiaino - peperoncino fresco 1 - sale - pepe - coriandolo fresco

PER IL RISO riso basmati 300 g - acqua 600 ml - sale

1. Sciacqua il riso in acqua fredda per eliminare l'amido in eccesso. In una pentola, porta a ebollizione l'acqua con un cucchiaino di sale. Versa il riso, abbassa la fiamma, copri con un coperchio e cuoci a fuoco basso per 10-12 minuti, finché l'acqua sarà assorbita. Spegni e lascia riposare coperto per 5 minuti. Sgrana il riso con una forchetta prima di servirlo.

2. Trita cipolla, aglio e zenzero e fai appassire in padella con un filo d'olio. Aggiungi i pezzi di pollo e rosola per 5 minuti. Unisci le spezie: curry, curcuma, paprika, cumino, peperoncino e mescola. Unisci il peperoncino tritato fine e cuoci 5 minuti.

3. Versa il latte di cocco e lascia cuocere a fuoco medio per 10-12 minuti, finché il pollo sarà ben cotto e il sugo avrà raggiunto la consistenza desiderata. Regola sale e pepe. Distribuisci il riso nei piatti, aggiungi il pollo al curry e decora con il coriandolo.



4 Quinoa con carne bianca e verdure

 Preparazione 20 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

quinoa 200 g - carote 1 - zucchine 2 - peperone 1
- cavolfiore 250 g - polpa di zucca 200 g - scalogno 1 - petto di pollo 400 g - zenzero fresco 2 cm
- olio extravergine - sale - pepe

1. Lava e pulisci le verdure, poi taglia il cavolfiore a cimette. Lessale in abbondante acqua salata e scolale al dente. Taglia a pezzettini lo scalogno, la carota, le zucchine, il peperone, la zucca e cuocili separatamente in una padella antiaderente.

2. Trasferisci le verdure cotte in una ciotola. taglia i petti di pollo a bocconcini e lascia marinare per 10 minuti con l'olio, il sale e lo zenzero tagliato a fettine sottili. Cuoci la quinoa, ben sciacquata sotto acqua corrente, in acqua salata 15 minuti e scolala.

3. Salta i bocconcini di pollo in una padella antiaderente con un giro d'olio, aggiungi le verdure e mescola con cura. Unisci la quinoa, la marinatura del pollo, cuoci ancora per 4 minuti e servi.



⑤ Fusi di pollo caramellati all'arancia

 Preparazione
25 minuti  Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

cosce di pollo 8 - **arance** 3 - **salvia** 3-4 foglie - **lime** 1
- **liquore all'arancia** 4 cucchiaini - **aglio** 1 spicchio
- **burro** 20 g - **farina** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Sciacqua le cosce e asciugale con carta da cucina. Passale nella farina e scuotile, per eliminare l'eccesso. Spremi 2 arance e il lime. Filtra il succo con un colino a maglie fitte.

2. Sciogli il burro in un'ampia padella antiaderente con un filo d'olio. Unisci la salvia e lo spicchio d'aglio spellato e fai insaporire, aggiungi le cosce e rosola a fuoco medio 3 minuti per parte. Irrora con il liquore e lascia evaporare. Abbassa la fiamma, versa il succo degli agrumi e unisci 2 cucchiaini di zucchero.

3. Metti il coperchio e cuoci per 7-8 minuti. Scopri, gira le cosce, regola il sale e prosegui la cottura a fiamma media per altri 5-6 minuti. Spolverizza con un'abbondante macinata di pepe e servi con l'arancia rimasta tagliata a fettine.



⑥ Pollo con cipolline borrettane all'aceto aromatico

 Preparazione
30 minuti  Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 4

petto di pollo 800 g - **cipolline** 500 g - **carotine** 2 - **sedano** 1 costa - **alloro** 2 foglie - **chiodi di garofano** 2 - **cannella** 1 stecca - **salsa Worcestershire** 1 cucchiaino - **concentrato di pomodoro** 2 cucchiaini - **aceto bianco** 3 cucchiaini - **zucchero** 1 cucchiaino - **farina** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe in grani**

1. Pulisci e taglia carotine e sedano a cubetti piccoli. Riduci il petto di pollo a bocconcini e infarinali leggermente. Trasferiscili in una padella con 2 cucchiaini d'olio e rosolali a fuoco medio per 3-4 minuti finché saranno dorati in modo uniforme. Tienili da parte.

2. Scalda un filo d'olio in una padella, aggiungi il trito per il soffritto e fai insaporire per 2-3 minuti. Unisci le cipolline, le foglie d'alloro, la cannella, 4-5 grani di pepe e i chiodi di garofano, la salsa Worcestershire, l'aceto e lo zucchero, il concentrato di pomodoro e 300 ml d'acqua, quindi mescola bene e porta a ebollizione.

3. Copri e prosegui la cottura a fiamma bassa per circa 45 minuti, finché il liquido si sarà ridotto di almeno tre quarti. Trasferisci nella pentola i bocconcini di pollo tenuti da parte, mescola e cuoci ancora per 2-3 minuti. Servili ben caldi con le cipolline e il fondo di cottura.

7 Pollo agli aromi di provenza

 Preparazione 30 minuti  Cottura 90 minuti

INGREDIENTI PER 4

pollo 1 circa 1,5 k - **limoni non trattati** 2 - **aglio** 2 teste - **rosmarino** 1 rametto - **timo** 1 rametto - **salvia** 1 rametto - **patate novelle** 600 g - **prosciutto crudo** 50 g in 1 sola fetta - **prezzemolo** 1 ciuffo - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Dividi le teste d'aglio in spicchi e mettili in una ciotolina con 2-3 foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino, 1 di timo, 4 cucchiaini d'olio, il succo di 1/2 limone, sale e pepe. Copri e lascia riposare per 15 minuti. Lava e asciuga il pollo, poi adagialo sul piano di lavoro. Sgocciola gli spicchi d'aglio dalla marinata e metti qualcuno all'interno del pollo. Strofini la superficie del pollo con 1 fettina di limone, il liquido di macerazione dell'aglio e massaggia bene, in modo da far penetrare il condimento.

2. Sistema il pollo in una pirofila e disponi tutt'intorno l'aglio rimasto, qualche foglia di salvia, il rosmarino e il timo rimasti e il limone rimasto tagliato a fette spesse. Versa nella pirofila 1 mestolo d'acqua bollente, copri con carta stagnola e cuoci nel forno già caldo a 180° per 30 minuti. Poi scopri e prosegui la cottura per 1 ora.

3. Pela le patate novelle e taglia a metà quelle più grandi. Trasferiscile in un'altra pirofila, condisci con sale, pepe, 2 cucchiaini d'olio, il prosciutto a pezzetti, il prezzemolo tritato e mescola. Cuocile nel forno contemporaneamente al pollo finché saranno tenere e ben dorate; se serve, in cottura bagnale con qualche cucchiaio d'acqua calda per evitare che si asciughino. Togli il pollo dal forno e servilo intero con i suoi aromi di cottura e con le patatine a parte. Se ti piace il gusto dell'aglio, frulla gli spicchi cotti, unisci un goccio d'olio poi spalma la crema su crostini di pane abbrustoliti e servili a parte.



8 Bocconcini di pollo in carpione con verdure

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

bocconcini di pollo 600 g - **basilico** - **prezzemolo** - **cipollotti bianchi e rossi** 8 - **melanzana** 1 piccola - **sedano** 1 gambo - **zucchine** 3 - **farina** - **uova** 2 - **pangrattato** - **vino bianco secco** 150 ml - **aceto bianco** 50 ml - **mandorle tostate a lamelle** 40 g - **olio di semi** - **sale** - **pepe in grani**

1. Pulisci i cipollotti, elimina la base, le guaine più dure e tagliali a metà o in quarti, nel senso della lunghezza. Versa in una ciotola 400 ml d'acqua, il vino, l'aceto, grani di pepe e sale. Aggiungi i cipollotti e mescola.

2. Infarina i bocconcini di pollo, passali nelle uova sbattute e nel pangrattato. Lava e asciuga la melanzana, il sedano, le zucchine e spunta queste ultime. Taglia tutti gli ortaggi a bastoncini, infarinali e friggili pochi istanti nell'olio molto caldo; scolali subito su carta da cucina e salali leggermente.

3. Friggi in olio bollente i bocconcini di pollo, scolali su carta da cucina e salali. Lascia raffreddare gli ingredienti fritti, poi trasferiscili nel piatto da portata, aggiungi le foglioline di basilico e di prezzemolo, poi condisci versando a filo il carpione ai cipollotti e lascia riposare per 3-4 ore. Completa con le lamelle di mandorle e servi.



Pere, spinaci, noci e miele



Preparazione
15 minuti



Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

spinaci freschi 100 g - pere 4 - noci 20
- Grana Padano Dop - olio extravergine
- miele millefiori - sale

- 1. Sbuccia le pere** ed elimina il torsolo. Tagliane 2 a cubetti e le altre a fettine sottili. Sguscia le noci e spezzetta i gherigli. Lava gli spinaci e asciugali.
- 2. Trasferisci gli spinaci** in una insalatiera, aggiungi le pere a cubetti e il Grana Padano ridotto a scaglie. Condisci l'insalata con l'olio, il sale e poi mescola delicatamente.
- 3. Adagia le fette di pera** in un piatto da portata, avendo cura di disporle a raggiera. Coprile con gli spinaci e completa l'insalata con qualche goccia di miele e le noci spezzettate.



IL TOCCO IN PIÙ

Se apprezzi i sapori intensi, per condire l'insalata sostituisci il miele con qualche goccia di aceto Balsamico di Modena.



INSALATE D'INVERNO

**Preparazioni colorate, golose e veloci
con le verdure della stagione fredda
e l'aggiunta di frutta e spezie**

a cura di Michela Sassi



Cous cous con zucca e broccoli

Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

cous cous 300 g - polpa di zucca 300 g - broccoli 300 g
- spinaci freschi 50 g - acciughe sott'olio 1 filetto
- peperoncino - olio extravergine - sale - pepe

1. Cuoci il cous cous. Porta a ebollizione 300 ml d'acqua in una pentola con un cucchiaino d'olio. Al bollore, spegni, aggiungi il cous cous e copri. Lascia riposare 5 minuti e poi sgrana il cous cous con una forchetta fino a ottenere dei granelli ben separati. Trasferiscilo in una ciotola e lascialo raffreddare.

2. Taglia la zucca a dadini, versala in una padella con poco olio e cuocila per circa 10 minuti. Pulisci i broccoli e riducili a cimette. In una padella con un giro d'olio, fai sciogliere un filetto d'acciuga, aggiungi il peperoncino, poi i broccoli e falli saltare.

3. Trasferisci i broccoli e la zucca nella ciotola del cous cous e mescola con cura per amalgamare. Aggiungi gli spinacini e condisci con un giro d'olio, sale e pepe. Mescola ancora e servi l'insalata.



Arance, radicchio e melagrana

Preparazione 20 minuti
Cottura No

INGREDIENTI PER 4

radicchio di Treviso 300 g - arance 2 - melagrana 1
- olio extravergine 2 cucchiaini - aceto di mele 1 cucchiaino
- maggiorana - sale - pepe

1. Pela le arance al vivo, avendo cura di eliminare anche la pellicina bianca, e tagliale a fette. Pulisci il radicchio, eliminando la parte dura alla base e le foglie più esterne. Ricava le foglie, sciacquale, asciugale e riducile a metà. Taglia la melagrana a spicchi, aprila e ricava i chicchi.

2. Unisci nell'insalatiera le fette d'arancia, le foglie del radicchio e i chicchi della melagrana. Per il condimento, versa in una ciotola l'aceto, il sale e mescola per sciogliere il sale. Aggiungi l'olio a filo lavorando con una frusta per emulsionare.

3. Condisci l'insalata con la vinaigrette e completa con i chicchi di melagrana. Se ti piace, profuma con qualche fogliolina di maggiorana.



CIME DI RAPA

Una verdura tipicamente mediterranea, saporita, che conferisce un tocco di forte personalità alle ricette. Da provare in tanti modi per sperimentare nuovi gusti fra tradizione e innovazione

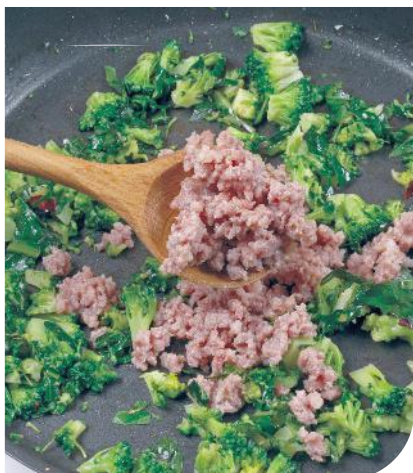
Ortaggi del freddo

Alimento stagionale, solitamente raccolte in autunno e inverno, quando danno il meglio del loro sapore e freschezza, le cime di rapa sono i germogli e le foglie della pianta di rapa, con infiorescenze non ancora mature e foglie tenere. Particolarmente diffuse nella cucina del Centro e del Sud Italia, hanno un gusto leggermente amarognolo e piccante, molto caratteristico, che si sposa bene con i sapori intensi e sono apprezzate per la grande versatilità. Utilizzate in numerosi piatti tradizionali, si gustano in tantissime ricette: dai primi di pasta fresca, come le orecchiette, ai contorni, dove sono condite solitamente con olio, aglio, peperoncino e acciughe. Oppure si fanno saltare in padella e poi si usano come ripieno per torte salate, focacce, calzoni panzerotti e pizze rustiche.

Buone e salutari

Le cime di rapa sono ricche di fibre, vitamine, sali minerali di ferro, calcio, potassio e antiossidanti che le rendono benefiche soprattutto per le difese immunitarie e per il sistema cardiovascolare.





GATEAU CON CIME DI RAPA



L'IDEA IN PIÙ

Questa torta salata è una variante ricca e sfiziosa del tradizionale gateau di patate, in napoletano “gattò”, una ricetta classica della cucina italiana e internazionale. Se vuoi provarla, aromatizza il composto di patate con abbondante noce moscata grattugiata e farcisci la torta con 200 g di provola fresca tagliata a fettine sottili e 150 g di prosciutto cotto ridotto a dadini.



Preparazione
30 minuti



Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

patate gialle 1 kg - **cime di rapa** 400 g - **provola** 140 g
- **Grana Padano Dop** 60 g
- **uova** 2 - **salsicce** 250 g
peperoncino mezzo - **aglio** 1 spicchio - **pangrattato** 40 g - **burro** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1 Fai gli impasti

Lessa le patate per circa 35 minuti dall'ebollizione. Intanto, trita grossolanamente le cime di rapa e falle appassire in padella con l'aglio spellato, il peperoncino tritato finemente e un filo d'olio. Spella le salsicce, sgranale e cuocile in un'altra padella a fiamma media per 5-6 minuti finché saranno ben rosolate. Uniscile alle cime di rapa.



2 Componi gli strati

Nel frattempo, scola le patate, sbucciale e passale allo schiacciap patate ancora calde. Versa il composto in una ciotola, amalgama 60 g di burro, il Grana Padano, le uova, sale e pepe e lavora il composto finché sarà omogeneo. Ungi bene, anche sul bordo, uno stampo a cerniera da circa 20-22 cm di diametro, spolverizzalo con metà pangrattato e stendi sul fondo metà dell'impasto di patate. Livellalo, copri con il composto di cime di rapa e salsiccia, e infine distribuisce sopra la provola a dadini.

3 Cuoci la torta

Copri con il composto di patate rimasto, livellalo, spolverizzalo con il pangrattato rimasto e distribuisce sul gateau qualche fiocchetto di burro. Cuoci in forno già caldo a 200° per circa 30-40 minuti. Sforna e lascia riposare il gateau per almeno 10 minuti, poi sformalo e servilo a fette.



IL CONSIGLIO

Accendi il grill superiore negli ultimi 10 minuti di cottura così la superficie del gateau sarà dorata e croccante.

BENVENUTI IN CUCINA

ogni mese nuove idee da realizzare!



SCEGLI L'OFFERTA
CHE PREFERISCI:

2 ANNI
24 numeri
a soli
€ 24,90
anziché € 36,00

+ € 1,80 di spese di spedizione per un totale di € 26,70



1 ANNO
12 numeri
a soli
€ 13,50
anziché € 18,00

+ € 1,20 di spese di spedizione per un totale di € 14,70



**Edizione Digitale
Inclusa**

Abbonati o Regala subito!

www.abbonamenti.it/giallozafferano

Inquadrarmi



DOMENICA a tavola

*ricette da condividere
con amici e parenti*

Pizza frita con scarola, provola, olive di Gaeta e acciughe



Preparazione
35 minuti



Cottura
30 minuti

1. Prepara l'impasto con 250 ml d'acqua, sale, lievito e farina e fallo lievitare. Pulisci la scarola, scottala in acqua salata e saltala in padella con un filo d'olio d'oliva e l'aglio pelato. Unisci pinoli, uvetta, capperi, olive e cuoci a fiamma dolce. Lascia raffreddare completamente.

2. Riprendi l'impasto lievitato, dividilo in 4 panetti e stendili schiacciando con i polpastrelli per formare un disco, poi fallo ruotare con entrambe le mani. Continua a lavorare fino a quando la pasta è uniforme e non più sottile al centro. Farcisci metà del disco con la scarola, la provola a bastoncini e le alici spezzettate. Completa con il pecorino. Richiudi il disco di pasta a mezzaluna, premendo bene i bordi per sigillare. Prepara allo stesso modo altre 3 pizze.

3. Scalda l'olio di girasole fino a 185° in una padella dai bordi alti e immergi le pizze nell'olio bollente una alla volta. Friggile fino a che saranno gonfie e dorate. Scolale con un mestolo forato, lasciale asciugare su carta assorbente e servile subito ben calde.



INGREDIENTI PER 4 PIZZE

farina 00 400 g - lievito di birra fresco
1,5 g - sale marino 15 g - provola
affumicata 200 g - scarola 300 g
- pinoli - uvetta - capperi - olive di
Gaeta - acciughe sott'olio 8 filetti
- aglio 1 spicchio - pecorino romano -
olio extravergine - olio di girasole - sale



1 Mozzarella in carrozza



Preparazione
20 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6

mozzarella 500 g - pancarré 12 fette
- uova 3 - pangrattato - farina
olio di semi di arachide - sale

1. Taglia la mozzarella a fette spesse circa 1 cm e adagiale tra due fogli di carta da cucina. Lasciale asciugare premendo delicatamente per eliminare tutta l'acqua.

2. Elimina la crosta dal pancarré, adagia metà delle fette di pane su un piano, copri ognuna con una fetta di mozzarella e chiudi con le fette di pane rimaste. Taglia i sandwich ottenuti a metà e passali prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine per due volte nel pangrattato, avendo cura di sigillare bene i bordi.

3. Scalda l'olio di arachide fino alla temperatura di circa 170° e friggi la mozzarella in carrozza, pochi pezzi alla volta per circa 5 minuti avendo cura di rigirarli per farli dorare in modo uniforme. Scola su carta da cucina, sala e servi subito.



IL TOCCO IN PIÙ

Se ti piace, aggiungi alla mozzarella un filetto di acciuga scolato dall'olio di conserva, poi chiudi i sandwich passali nella farina, nelle uova, nel pangrattato e friggili in olio bollente.

6 RICETTE croccanti

**Verdure, formaggi o carne:
la cottura nell'olio bollente
regala preparazioni fritte
e dorate super golose**

a cura di Giovanna Marradi

2 Broccoli e cavolfiore in pastella

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

broccoli 400 g - **cavolfiore** 400 g - **uova** 2 - **farina** 120 g - **latte** 100 ml
- **olio di semi di arachide** - **sale**

1. Ricava le cime dei broccoli e del cavolfiore poi sciacquale con cura sotto acqua corrente. Scottale in acqua bollente salata per pochi minuti, scolale e lasciale raffreddare.

2. Per la pastella apri le uova in una ciotola, aggiungi la farina e amalgama con una piccola frusta. Senza smettere di lavorare, versa il latte a filo e regola il sale. Immergi nella pastella le cime di broccolo e di cavolfiore e rigirale in modo da coprirle completamente. Poi scolale lasciando sgocciolare la pastella in eccesso.

3. Scalda l'olio di semi in una padella ampia e dal fondo spesso. Friggi le verdure poche alla volta fino a quando risultano gonfie e dorate. Scolale, lasciale asciugare su carta assorbente da cucina e sala. Servi il fritto di verdure in conetti di carta paglia.



3 Coni di pasta fillo con verdure

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta fillo 8 coni - **carote** 2 - **zucchine** 2
- **peperone rosso** 1 - **cetriolo** 1 - **olio di semi**
PER LA SALSA BALSAMICA **aceto balsamico** 4
cucchiaini - **miele** 2 cucchiaini - **senape** 1 cucchiaino
- **olio extravergine** 2 cucchiaini - **sale** - **pepe**

1. Per i coni taglia la pasta fillo a strisce larghe circa 5 cm e avvolgi le strisce attorno a coni di metallo o di carta stagnola per formare la tipica forma. Sigilla con poca acqua. Scalda abbondante olio di semi in una padella e friggi i coni pochi alla volta fino a doratura. Falli scolare su carta assorbente.

2. Per le verdure lava e taglia a bastoncini sottili carote, zucchine, peperone e cetriolo. Scotta velocemente in acqua bollente salata le carote e le zucchine per ammorbidirle.

3. Per la salsa versa in una ciotola aceto balsamico, miele, senape e olio extravergine, poi emulsiona con l'aiuto di una piccola frusta. Regola di sale e pepe. Riempi i coni fritti con i bastoncini di verdure, avendo cura di alternare i colori. Servi i coni di verdure accompagnati con la salsa balsamica.





4 Cotoletta alla milanese

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

costolette di vitello 4 - uova 2 - farina 00

- pangrattato - burro chiarificato 200 g - sale

1. Assottiglia le costolette con un batticarne e passale nella farina, scuotendo l'eccesso. Poi immergile nelle uova sbattute e coprile con il pangrattato, premendo bene affinché aderisca in modo uniforme.

2. Sciogli il burro chiarificato in una padella ampia e profonda, appena raggiunge la temperatura di circa 170°, immergi le costolette. Friggile a fuoco medio per 4-5 minuti per lato e comunque fino a doratura uniforme su entrambi i lati.

3. Scola le cotolette su carta assorbente per eliminare il grasso in eccesso. Salale appena e servile subito ben calde.



IL TOCCO IN PIÙ

Il burro chiarificato non è altro che burro normale filtrato, al quale viene tolta la maggior parte di acqua. Per prepararlo in casa, taglia a pezzi 250 g di burro, versalo in un tegame e lascialo sciogliere a fiamma molto dolce per circa 90 minuti. Poi passalo con un colino coperto da una garza e lascialo raffreddare, otterrai 175 g di burro chiarificato, che puoi usare a temperature molto alte. La frittura risulterà più profumata, croccante e sana.



5 Provola frita in pastella 🍴

🔑 Preparazione 20 minuti 🍳 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

provola 320 g - pangrattato 150 g - uova 2 - farina 00
- sale - olio di semi di arachide

1. Apri le uova in una ciotola, aggiungi 2 cucchiaini di farina, un pizzico di sale ed emulsiona con l'aiuto di una forchetta. Taglia la provola, immergi le fette nella pastella e scuotile per eliminare l'eccesso.

2. Passa le fette di provola nel pangrattato, premendo delicatamente per farlo aderire bene. Versa abbondante olio di arachide in una padella dal fondo spesso e portalo a 180°.

3. Immergi la provola poca alla volta nell'olio bollente e friggila per 30 secondi. Scolala su carta assorbente per asciugarla e servila subito ben calda.



6 Pollo croccante

🔑 Preparazione 35 min+rip 🍳 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

pollo a pezzi 1 kg - latte 500 ml - farina 300 g - amido di mais 100 g - uova 2 - spezie (paprika, aglio in polvere, peperoncino)
- olio di arachide - sale - pepe

1. Adagia i pezzi di pollo in una pirofila capiente e coprili con il latte, le spezie, sale e pepe. Mescola con un cucchiaino per condirli in modo omogeneo. Copri con la pellicola e lasciali in frigorifero almeno 2 ore.

2. Per la panatura mescola in una ciotola la farina e le stesse spezie usate per condire il pollo. Aiutandoti con una pinza da cucina, infarina i pezzi di pollo su tutti i lati. Poi immergili ancora nella marinatura e di nuovo passali nella farina, per una doppia panatura. Raffreddali in frigorifero per 5 minuti.

3. Scalda abbondante olio di semi di arachide in un tegame capiente. Friggi pochi pezzi di pollo alla volta per 10-15 minuti, avendo cura di rigirarli spesso. Quando sono croccanti e ben dorati all'esterno, scolali e lasciali asciugare su carta assorbente da cucina. Regola il sale e servi il pollo caldo e croccante.



Giovanni Castaldi

**Ambassador
GialloZafferano**

Propone ricette che arrivano dritte al cuore, perché sono sincere e un inno ai sapori della sua terra: la Campania. Realizza grandi classici della tradizione italiana, reinventandosi anche con versioni innovative.

Fagottini di crespelle



Preparazione
30 min+rip



Cottura
65 minuti

INGREDIENTI PER 8 CRESPELLE

DA 28 CM DI DIAMETRO

uova 3 medie - **farina 00** 250 g - **latte intero** 500 g - **burro** 40 g
- **sale fino** - **burro**

PER LA BESCIAAMELLA **latte intero** 250 g

- **farina** 20 g - **burro** 20 g - **sale** - **noce moscata**

PER IL RIPIENO **patate** 1 kg - **latte intero** 200 g - **burro** 50 g

- **spinaci puliti** 250 g - **aglio** 1 spicchio - **olio extravergine** - **sale**
- **pepe** - **fontina** 100 g - **formaggio grattugiato**

1. Inizia dal purè lessa le patate con la buccia per circa 40 minuti, pelale e schiacciale ancora calde. Versale in un tegame con latte, sale e pepe, lascia asciugare, spegni e manteca col burro. Cuoci gli spinaci in padella con olio e aglio, falli scolare, tritali al coltello e uniscili al purè. Mescola e fai raffreddare in frigo.

2. Per la besciamella sciogli il burro e aggiungi la farina mentre mescoli. Versa il latte caldo salato e aromatizzato con la noce moscata e mescola per ottenere una besciamella quasi fluida. Copri con pellicola e fai raffreddare.

3. Per le crespelle in una ciotola sbatti le uova con il latte, sale e poi incorpora la farina setacciata. Fai riposare 30 minuti. Scalda una padella antiaderente con una noce di burro, versa poco impasto e stendilo. Cuoci per pochi minuti, poi rigira la crespella e fai dorare.

4. Per comporre metti un tocchetto di formaggio al centro della crespella, poi due cucchiaini di purè freddo e chiudi a fagottino. Disponi poca besciamella sul fondo di una pirofila, adagia le crespelle e copri con altra besciamella, formaggio grattugiato e fai gratinare in forno ventilato 15-20 minuti a 220°.

ricette di FAMIGLIA

Piatti ricchi adatti a celebrare le ricorrenze. Tramandati dalle nonne, sono per questo ancora più amati!

ricette di Crescenzo Morlandi e Dario Pisani
foto di Carlotta Coppo



Pasta mista patate e provola

Preparazione 20 minuti
Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta mista 320 g - patate 300 g - provola affumicata 100 g
- Grana Padano Dop 100 g - pomodorini 100 g - carota 1
- cipolla 1 - sedano 1 gambo - basilico 1 mazzetto - croste di formaggio - olio extravergine - sale - pepe

- 1. Versa un filo d'olio** in una pentola dai bordi alti e unisci il sedano, la cipolla e la carota tagliati a dadini, lascia appassire e poi aggiungi i pomodorini.
- 2. Aggiungi le patate pelate**, copri con acqua e lascia cuocere fino a che le patate raggiungono una consistenza morbida. Unisci il basilico spezzettato, le croste di formaggio, la pasta cruda e porta a cottura mescolando spesso e avendo cura di bagnare con poca acqua calda quando la pasta si asciuga.
- 3. Spegni il fuoco** e fai mantecare la pasta con il Grana Padano grattugiato, la provola a pezzettini e il basilico. Regola il pepe e mescola per sciogliere i formaggi. Completa con un filo d'olio a crudo e foglie di basilico.



Polpette al ragù di nonna Maria

Preparazione 30 minuti
Cottura 100 minuti

INGREDIENTI PER 4

macinato di fassona piemontese 200 g - macinato di maiale 200 g - Grana Padano Dop 100 g
- uovo 1 - pane secco 50 g - latte 200 g - sale - pepe
PER IL SUGO pelati san Marzano 2 kg
- basilico 2 mazzetti - cipolle dorate 2
olio extravergine - sale - pepe

- 1. Lascia in ammollo il pane** nel latte. Per il sugo affetta finemente le cipolle e falle appassire in un tegame con l'olio, aggiungi i pelati, il basilico spezzettato e cuoci almeno 20 minuti.
- 2. Unisci la carne macinata** in una ciotola e impastala col Grana Padano grattugiato, l'uovo e il pane ammollato. Poi forma tante polpette del peso di 40 g ciascuna e falle rosolare in forno a 200° per 10 minuti. Trasferiscile nel tegame con il sugo e continua la cottura per circa un'ora. Regola sale e pepe.



PIACERI in bottiglia

Rossi, bianchi, rosé
e distillati



Cabernet toscano AMPELEIA

Dall'Alta Maremma un Cabernet Franc fresco ed elegante. Ottenuto dopo 18 mesi di affinamento in cemento, e da un anno in bottiglia.
ampeleia.it

Rosé raffinato RISERVA LUCREZIA

Riserva prodotta esclusivamente nelle annate migliori. Lavorato con uve di Pinot Nero Lucrezia Rosé Riserva riposa per oltre 130 mesi.
castellobonomi.it



Grappa per due

FOLLADOR

Morbida Grappa di Prosecco racchiusa in un'elegante confezione di legno bianco assieme a due bicchieri da degustazione.

folladorprosecco.com



Grande vino delle Langhe

BAROLO

Ottenuto da uve 100% Nebbiolo nel comune di Novello e affinato per 24 mesi in botti grandi di rovere il Barolo Ravera DOCG è un rosso caldo, avvolgente e pieno.

cognowines.com/it





Annate eccezionali

RUFFINO

Il più importante dei vini prodotti da Ruffino nasce nel 1947 per celebrare il ventennale della "Riserva Ducale" e commemorare una grande vendemmia. Da allora la "Riserva Ducale Oro" viene prodotta soltanto nelle annate considerate eccezionali.

wineclub.ruffino.it



Liquore versatile

AGRICANTO

Agricanto unisce il vino Raboso con finissima grappa, estratto di ciliegie e di mandorle e spezie. Il nome deriva dal latino "Agri" (del campo) e "Canto" (ringraziamento per il frutto della terra). Il liquore ideale da servire ghiacciato come digestivo o abbinato ai dolci. casapaladin.it

Vermouth fresco e intenso

VERMOUTH

Dal vino dell'azienda agricola Antica Distilleria Negroni, nel cuore della "Marca Trevigiana", nasce un Vermouth Rosso agricolo. Infuso in alcol con erbe e spezie, cui poi vengono aggiunti vino rosso e zucchero.

distillerianegroni.com



Prosecco DOCG

VAL D'OCA

Il Rive di San Pietro Barbozza Brut fa parte dei vini prodotti da Val D'Oca nelle colline del Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG.

shop.valdoca.com



DOLCI fatti IN CASA

*i dessert genuini per chiudere
il pasto con dolcezza*

Cake al cioccolato

Preparazione 40 min+rip  Cottura 60 min

INGREDIENTI PER 6

farina 360 g - **cacao amaro** 45 g - **lievito in polvere** 2 cucchiaini - **bicarbonato** 1 cucchiaino - **olio extravergine** 50 ml - **avocado** 1 maturo - **aceto di mele** 1 cucchiaio - **zucchero** 250 g - **sale**
PER LA GLASSA **avocado** 1 grande e maturo (200 g circa di polpa) - **miele mille fiori o sciroppo di agave** 2 cucchiari - **cioccolato fondente 70%** 100 g - **cacao amaro** 25 g - **pistacchi di Bronte** 2 cucchiari - **menta fresca** qualche rametto

1. In una ciotola ampia setaccia la farina con il cacao, aggiungi 2 prese di sale, lo zucchero, il lievito e il bicarbonato. Versa nel frullatore la polpa dell'avocado con l'aceto, 1 pizzico di sale e 250 ml d'acqua, poi frulla fino a ottenere una crema liscia, aggiungi l'olio e frulla ancora per emulsionare. Aggiungi l'emulsione di avocado nella ciotola con gli ingredienti secchi e lavora l'impasto con le fruste elettriche fino a renderlo liscio ed omogeneo.

2. Imburra e rivesti con carta forno uno stampo da cake da 24-26 cm di diametro. Versa l'impasto e inforna a 180° per 60 minuti. Sforma il dolce e lascialo riposare alcune ore o anche tutta la notte.

3. Per la glassa versa la polpa dell'avocado nel mixer con il miele, il cacao e il cioccolato spezzettato e sciolto a bagnomaria o nel microonde e aziona fino ad avere una crema liscia e consistente; se serve allungala con 1 o 2 cucchiari d'acqua calda. Per decorare la torta distribuisci un velo di glassa sui lati e poi copri la parte superiore col resto della glassa, distribuendola con una spatola. Guarnisci con i pistacchi tritati e le foglie di menta. Servi subito.



In questa ricetta nell'impasto della torta e anche nella glassa di copertura la polpa di avocado serve a sostituire il burro. Il risultato è una consistenza densa e cremosa che esalta il sapore intenso del cacao. Un consiglio: usa solo ingredienti a temperatura ambiente.

1 Torta cacao e lamponi

Preparazione 20 min+rip
Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

farina 230 g - cacao amaro in polvere 30 g - burro 230 g - uova 2 intere e 2 tuorli - zucchero 180 g - cioccolato fondente al 70% 200 g - menta 1 rametto - lamponi 350 g - sale

1. Versa nel mixer la farina

setacciata con il cacao, 130 g di burro a pezzetti e frulla. Poi, aggiungi 100 g di zucchero, il sale, i tuorli e frulla ancora fino a ottenere un composto omogeneo. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e raffredda in frigorifero per 30 minuti.

2. Stendi la pasta in un disco di 4 mm di spessore e disponilo in uno stampo da crostata di 24 cm di diametro. Rifila i bordi e bucherella il fondo con una forchetta. Poi disponi un foglio di carta forno, versa 2 manciate di legumi secchi e cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Elimina carta, legumi e cuoci ancora per 5 minuti.

3. Monta le uova intere con lo zucchero rimasto e incorpora, poco alla volta, il cioccolato fuso con il burro rimasto. Versa metà crema nel guscio freddo, poi 200 g di lamponi, copri con la crema rimasta e cuoci a 160° per 10 minuti. Lascia raffreddare, copri e metti la torta in frigorifero per almeno 3 ore. Al momento di servire decora con i lamponi rimasti e qualche fogliolina di menta.



10 dolci al CIOCCOLATO

Torte, biscotti, mousse e millefoglie dal gusto intenso che piacciono a tutti

A cura di Giovanna Marradi



2 Brownies al cioccolato fondente



Preparazione
15 minuti



Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

cioccolato fondente 300 g - **burro** 200 g - **zucchero** 250 g
- **uova** 4 - **farina** 200 g - **lievito per dolci** 1 cucchiaino - **sale**

1. Spezzetta il cioccolato e trasferiscilo in una ciotola di metallo. Immergi la ciotola in un tegame pieno d'acqua bollente e lascia sciogliere lentamente il cioccolato a bagnomaria, mescolando con cura. Quando il cioccolato si è sciolto completamente unisci il burro morbido a pezzetti e mescola ancora.

2. Monta le uova con lo zucchero con l'aiuto delle fruste elettriche per circa 5 minuti fino a quando il volume è raddoppiato. Incorpora il cioccolato sciolto e mescola. Unisci poco alla volta la farina, il lievito e un pizzico di sale continuando a lavorare l'impasto con le fruste per amalgamarlo.

3. Versa l'impasto in una teglia rettangolare foderata con carta forno e cuoci i brownies a 180° per 35 minuti. Togli dal forno, lascia raffreddare, dividi in tanti quadratini e servi i brownies.



3 Millefoglie alle pere e cioccolato bianco



Preparazione
20 min+rip



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6

pasta sfoglia 2 rotoli - **cioccolato bianco** 200 g - **panna fresca** 250 ml - **pere** 2 mature - **zucchero a velo** 50 g
- **succo di limone** 1 cucchiaino - **zucchero a velo**

1. Per la pasta sfoglia stendi la sfoglia in una teglia con carta forno. Bucherella con una forchetta e spolverizza con zucchero a velo. Copri con un altro foglio di carta forno e copri con un'altra teglia per evitare che la sfoglia si gonfi. Inforna a 200° per 15 minuti, fino a doratura. Fai raffreddare e tagliala in rettangoli regolari.

2. Per la mousse sciogli il cioccolato bianco a bagnomaria e fallo intiepidire. Monta la panna solo per metà e incorporala al cioccolato fuso. Raffredda in frigo.

3. Per le pere caramellate pela le pere, tagliale a dadini e irrota con succo di limone. Cuocile in padella con lo zucchero a velo per renderle morbide e caramellate. Per formare la millefoglie alterna strati di pasta sfoglia con ciuffi di mousse di cioccolato bianco e pere caramellate. Termina con uno strato di sfoglia e zucchero a velo.



4 Mousse al peperoncino



Preparazione
20 min+rip



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6

PER LE TARTELLETTE DI FROLLA farina 00

125 g - burro 75 g - zucchero a velo 50 g

- uova 1 tuorlo - sale

PER LA MOUSSE cioccolato fondente 350 g

- uova 2 - zucchero 100 g - peperoncino in

polvere 1 pizzico - panna fresca 50 ml

peperoncini 6

1. Per la frolla lavora il burro con zucchero a velo e sale, incorpora il tuorlo, farina setacciata e impasta velocemente. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e raffredda in frigorifero per 30 minuti.

2. Stendi la frolla col mattarello e ricava circa 12 dischi. Disponili in uno stampo per tartellette coperto con carta da forno e cuoci in forno a 180° per 10 minuti circa.

3. Per la mousse spezzetta il cioccolato e scioglilo a bagnomaria. Spegni e unisci i tuorli d'uovo, panna, zucchero, peperoncino in polvere e mescola. Monta gli albumi a neve e incorporali delicatamente alla crema al cioccolato.

4. Raffredda la mousse in frigo per 40 minuti e poi trasferiscila in una sacca da pasticceria con la bocchetta stellata. Decora le tartellette con ciuffi di crema al cioccolato e un peperoncino.



IL TOCCO IN PIÙ

Se preferisci la frolla al cioccolato aggiungi alla farina un cucchiaino di cacao amaro in polvere e, per ottenere un impasto elastico, usa un uovo intero invece del tuorlo.

5 Biscotti dal cuore morbido

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 8

cioccolato fondente 125 g - **burro** 125 g - **zucchero di canna** 75 g
- **zucchero semolato** 50 g - **uovo** 1 - **farina** 150 g - **cacao amaro in polvere**
30 g - **gocce di cioccolato** 250 g - **bicarbonato** 1 cucchiaino
- **vaniglia** 1 baccello - **sale**

1. Monta il burro con lo zucchero di canna e quello semolato, fino a ottenere un composto spumoso. Sciogli il cioccolato fondente nel microonde e uniscilo al composto, insieme ai semini del baccello di vaniglia e all'uovo.

2. Setaccia la farina in una ciotola con il cacao, aggiungi 1 cucchiaino di bicarbonato e mezzo cucchiaino di sale. Unisci tutto al composto, aggiungi le gocce di cioccolato e mescola con cura per amalgamare.

3. Ricava dall'impasto tante palline con l'aiuto di un porzionatore da gelato e disponile sulla placca foderata con carta forno, avendo cura di distanziarle. Cuoci i biscotti per 15 minuti in forno già caldo a 170°. Sfora i biscotti e lasciali raffreddare.



6 Tartufini al cacao

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
4 minuti

INGREDIENTI PER 4

burro 70 g - **cioccolato fondente** 400 g
panna fresca 200 ml - **vaniglia** 1 baccello
- **cacao amaro in polvere**

1. Versa la panna in una casseruola con il cioccolato a pezzetti e lascia sciogliere a fuoco bassissimo, mescolando per 3-4 minuti, finché il cioccolato è completamente fuso e il composto ben amalgamato.

2. Aggiungi il burro, i semi del baccello di vaniglia e continua a mescolare, fino a ottenere una crema densa e omogenea. Copri il composto con la pellicola e lascia rassodare in frigorifero fino a quando è indurito, ma ancora malleabile.

3. Con il composto di cioccolato forma tante palline grandi come una noce e poi fai rotolare i tartufini nel cacao amaro in polvere. Lascia i tartufini in frigorifero fino al momento di servirli.



IL CONSIGLIO

Se preferisci una versione più leggera, puoi sostituire il burro con 50 g d'olio di semi.



7 Soufflé al cioccolato

 Preparazione 25 minuti  Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4

cioccolato fondente da copertura 100 g - fecola 30 g
- uova 5 - zucchero semolato 50 g - latte 1 bicchiere - burro
- zucchero al velo

1. Spezzetta il cioccolato in una casseruola, unisci 2 cucchiaini d'acqua e porta il recipiente su fuoco basso e fai fondere il cioccolato sempre mescolando con un cucchiaino di legno; puoi scioglierlo anche tenendo la casseruola immersa in un bagnomaria bollente.

2. Porta a ebollizione il latte con lo zucchero semolato e poi sciogli la fecola nel latte, mescola bene e versa lentamente il mix nel cioccolato fuso, tenendo sempre il recipiente su fuoco basso. Mescola e lascia addensare la crema.

3. Togli la casseruola dal fuoco e fai intiepidire leggermente la crema, mescolandola spesso per evitare che si formi una pellicola in superficie. Poi incorpora al composto 4 tuorli, uno alla volta.

4. Monta a neve densa gli albumi e aggiungili alla crema, mescolando dal basso verso l'alto e non in senso circolare. Versa il composto in uno stampo da soufflé imburrato e cosparso di zucchero al velo e cuoci nel forno caldo a 200° per circa 40 minuti.



8 Torta di cioccolato all'arancia

 Preparazione 30 minuti  Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 6

cioccolato fondente al 60% 250 g - burro 200 g
- zucchero 230 g - farina 50 g - fecola 50 g - uova 6 grandi
- lievito per dolci 1 bustina - arancia non trattata
1 cucchiaino di scorza grattugiata - rum 1 cucchiaino
- burro e farina per lo stampo

PER DECORARE arance 2 non trattate - zucchero 180 g

PER SERVIRE panna montata non zuccherata

1. Spezzetta il cioccolato e scioglilo a bagnomaria in una ciotola con il burro a fettine. Al termine, mescola con un cucchiaino di legno e fai intiepidire. Monta le uova e lo zucchero in un'altra ciotola con le fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorpora la farina setacciata con la fecola e il lievito e poi il mix di cioccolato e burro, la scorza d'arancia grattugiata e il rum.

2. Trasferisci il composto in uno stampo da 26 cm con i bordi alti circa 5 cm, foderato con carta forno imburrata e infarinata e cuoci la torta in forno a 190° per 45 minuti. Taglia le arance a rondelle sottili e poi immergile in tanta acqua quanta è necessaria per coprirle, unisci lo zucchero e porta a ebollizione leggera. Scolale, conserva lo sciroppo e lasciale raffreddare su un foglio di carta forno.

3. Sfora la torta ed estraila dallo stampo aiutandoti con la carta forno. Adagiala su una griglia per dolci e lasciala raffreddare completamente. Decora la torta con le fette d'arancia e versaci sopra a filo lo sciroppo. Servila con la panna montata.



LuCake

Food Creator
GialloZafferano

Luca Perego, dal 2013 noto come LuCake, è un pasticcere che unisce tradizione e innovazione, grazie alle profonde radici della sua famiglia nel mondo della panificazione. Ha collaborato con riviste di cucina e programmi TV e nel 2021 ha scritto il suo primo libro "Manuale di pasticceria per tutti", seguito da "Il mio lato salato", condividendo ricette e segreti di famiglia per portare la pasticceria professionale e l'arte dei lievitati nelle case e nei cuori di tutti. Nel 2024 ha inaugurato la sua Scuola di Pasticceria online.

9 Cream tart soffice al cioccolato e lamponi



Preparazione
30 min+rip



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

CUORE GRANDE: STAMPO DA 25X21 CM

CUORI PICCOLI: STAMPO DA 14X11 CM

PER LA BASE albumi 300 g, 8 circa

- tuorli 150 g, 8 circa - zucchero 200 g

- farina 00 60 g - cacao amaro 40 g

- olio di semi 100 g - lievito per dolci 8 g

PER LA CREMA mascarpone 500 g

- formaggio spalmabile 150 g - zucchero

a velo 150 g cioccolato fondente 50-55%

225 g - latte 50 g

PER LA FARCITURA confettura

ai lamponi 100 g

PER LA DECORAZIONE frutti rossi 250 g





1. Monta gli albumi con lo zucchero, poi aggiungi i tuorli e mescola con un leccapentole. Unisci farina, cacao e lievito setacciati, infine versa l'olio e mescola. Trasferisci l'impasto nella teglia da forno unta e rivestita con carta forno. Cuoci in forno statico a 190° per 20 minuti. Sforna, togli la pasta dallo stampo quando è ancora calda, coprila subito con la pellicola a contatto e lasciala raffreddare.

2. Adagia il cartamodello a forma di cuore sulla pasta. Intaglia 2 cuori grandi e 2 cuori piccoli, ricavati dal centro dei cuori grandi, e poi altri 2 cuori piccoli dai ritagli di pasta.

3. Monta il mascarpone, il formaggio spalmabile e lo zucchero a velo. Trita il cioccolato, fallo fondere e poi uniscilo con le fruste in movimento. Aggiungi il latte e mescola con cura.

4. Disponi la base soffice in un piatto e forma dei ciuffi. Distribuisci la confettura sui ciuffi. Adagia quindi il secondo strato soffice e coprilo con i ciuffi. Procedi allo stesso modo con i 2 cuori piccoli. Decora con i frutti rossi e raffredda un'ora in frigo.



10 Semisfera al cioccolato bianco con cuore al frutto della passione e salsa ai frutti rossi



Preparazione
30 min+rip



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 9 SEMISFERE

PER L'INSERTO frutto della passione 80 g, 3 circa - **zucchero** 30 g - **acqua** 20 g - **colla di pesce** 3 g (200° bloom)

PER IL CREMOSO latte 150 g - **colla di pesce** 8 g (200° bloom) - **cioccolato bianco** 200 g - **panna fresca** 200 g - **sale** 1 pizzico

PER LA SALSA frutti rossi 125 g - **zucchero a velo** 40 g

PER LA DECORAZIONE frutti rossi - **frutto della passione** - **foglie di menta**

1. Per l'inserto idrata la colla di pesce in acqua. Ricava 80 g di polpa dal frutto della passione, compresi i semini. Porta a ebollizione l'acqua e lo zucchero, sciogli all'interno la colla di pesce e mescola. Unisci la polpa del frutto della passione, mescola e versa il composto in piccoli stampini in silicone. Lascia in freezer per 3 ore.

2. Per il cremoso idrata la colla di pesce in acqua. Fai bollire il latte con il pizzico di sale e sciogli all'interno la colla di pesce, versa il tutto nel cioccolato bianco tritato e mescola. Lascia intiepidire e poi aggiungi la panna semi montata.

3. Per assemblare prendi degli stampi di silicone del diametro base di 7 cm, riempi fino a $\frac{3}{4}$ con il cremoso e poi inserisci l'inserto al centro, copri con altro cremoso e livella. Lascia lo stampo nel freezer per 4 ore.

4. Per la salsa Cuoci in una pentola i frutti rossi con lo zucchero a velo per 2-3 minuti, poi frullali e passali al setaccio. Lascia raffreddare. Distribuisci la salsa in un piatto con un pennello, adagia la semisfera scongelata e decora con frutta e menta.



LA BORSA della spesa

Il gusto della tradizione

LATTERIA TRE CIME

La fonduta di formaggio della Latteria Tre Cime è un prodotto innovativo che nasce da un mix di formaggi stagionati e racchiude tutto il sapore dell'Alto Adige.

3zinnen.it



Per tenersi in forma

LA MOLISANA

Realizzata con farina di lupini trafilata al bronzo, questa nuova pasta è proteica, ricca di fibre e piena di gusto.

lamolisana.it



Intensa freschezza

TIC TAC

Con la loro iconica confezione e le loro note intense, le nuove Tic Tac Menta Ice regalano una sensazione di freschezza travolgente e duratura, ideale per tutti i palati.

tictac.com



Qualità e semplicità

LOGRÒ

I funghi trifolati champignon Logrò ripropongono il sapore genuino della tradizione in un formato pratico e gustoso.

damico.it



Uno snack dal sapore avvolgente

YOGURT VIPITENO

Lo yogurt intero al mirtillo rosso è un concentrato di natura e benessere realizzato con latte fresco di montagna e succosi mirtilli rossi. Perfetto per una merenda sana e gustosa.

latteria-vipiteno.it



Pregiato e sostenibile

SALMONE COAM

La genuina bontà di un salmone unico, pescato in modo sostenibile. La lavorazione artigianale, che mantiene solo la parte centrale del filetto, esalta le qualità ed il gusto di questa carne pregiata. Disponibile in vari formati, adatto alle tasche di tutti, è una raffinata idea regalo, grazie all'elegante astuccio e alla sua preziosa forma a lingotto.

coamspa.it



Gratifica il palato

GIOIELLA

La stracciatella Gioiella è sfilacciata a mano per donarle la cremosità della panna e il gusto delicato della mozzarella, coniugando tradizione e innovazione. Da oggi anche senza lattosio e in versione affumicata, per accontentare tutti!

gioiellalatticini.it



Formaggio fresco spalmabile

NONNO NANNI

Una robiola dalla consistenza soffice e cremosa estremamente facile da spalmare e dal sapore intenso e gradevole. Perfetta per iniziare o per concludere i pasti, si adatta facilmente anche a ricette dolci e salate. Disponibile al banco gastronomia e al banco frigo nella pratica vaschetta da 100 g o bipack da 100 g per 2. Da provare anche nelle versioni senza lattosio e con latte di capra.

nonnonanni.it



La cucina dei nonni

ZUCCHI

In Italia, si sa, sono i nonni i veri depositari della tradizione culinaria e ancora oggi gli italiani ripropongono le ricette tramandate in famiglia, dalla cotoletta ai fiori di zucca, dagli gnocchi fritti alle olive all'ascolana, dai panzerotti agli arancini. Zucchi propone un olio per friggere più leggero e sano, che mette d'accordo le nuove generazioni e la tradizione italiana.

zucchi.com

MI PIACE

News
dalle aziende



MADAMA OLIVA

Idee per l'aperitivo? C'è "Happy Oliva"

Madama Oliva presenta la nuova linea dedicata all'aperitivo. Si chiama Happy Oliva e comprende quattro diverse tipologie di olive e lupini con ricette originali, sfiziose e pronte all'uso. Tra queste, il mix di olive denocciolate dai sapori mediterranei: olive nere Kalamon e olive verdi giganti condite con peperoncino e rosmarino, in un connubio perfetto di sapori mediterranei. E poi le olive verdi giganti con pepe rosa e lime e le olive Kalamon condite con arancia e finocchietto. Infine, i gustosi lupini marinati all'aceto, da mangiare tutti interi, con la buccia, un'idea gustosa e originale per un vero aperitivo healthy fonte di fibre e proteine vegetali.



AMADORI

"La Suprema": la carne di tacchino "gourmet"

Una novità unica sul mercato che valorizza le qualità gastronomiche delle carni bianche di tacchino e i suoi plus nutrizionali. In coerenza con l'obiettivo di affermarsi come "Protein Company" italiana, innovativa e con un'offerta di alta qualità, Amadori lancia "La Suprema", il nuovo "taglio pregiato" di fesa di tacchino: uno spessore di 1,5 cm, una consistenza tenera e diversa rispetto alle fette "tradizionali", con una materia prima premium, garantita dalla filiera "Qualità 10+" Amadori. "La Suprema" si presta a essere una l'ingrediente chiave per ricette gourmet, come quella che lo chef siciliano Seby Sorbello ha ideato per il nuovo prodotto: la "Galantina di tacchino ripieno, con castagne e pistacchi di Bronte, caponata siciliana di verdure invernali".

OROGEL

Nuovo Minestrone Pezzettoni Orogel

Una grande novità nel banco freezer: il nuovo Minestrone Pezzettoni Orogel con un taglio delle verdure più grande del solito. Si assapora così il gusto autentico di ciascuna, come fosse appena raccolta. Ideale come primo piatto, da solo o con l'aggiunta di riso o pasta, ma anche come ottimo contorno. Tenetelo in freezer perché è sempre pronto a svoltare il pranzo o la cena: bastano pochi minuti in padella, pentola o, direttamente in busta, in microonde. Ha un basso contenuto calorico ed è ricco di fibre e senza glutine.



FIOR DI LOTO

Crema Caribe



Fior di Loto propone per San Valentino la crema Caribe, una golosa crema spalmabile che riesce a coniugare il gusto classico delle nocciole e del cacao con il tocco esotico e profumato del cocco. Perfetta come ripieno per dei golosi biscotti o come guarnizione per un french toast da preparare a colazione. Le note di cocco aromatizzano intensamente il gusto classico della crema di cacao alle nocciole. Ottima da gustare da sola, da aggiungere a porridge per la colazione e da aggiungere alle tue ricette preferite. Non deve mancare in dispensa! Contiene solo ingredienti agricoltura biologica, come zucchero di canna, cocco essiccato 20%, pasta di nocciole 13%, cacao magro in polvere 10%, olio di semi di girasole, burro di cacao, emulsionante: lecitina di girasole.



BERGADER

Edelblu Cream

Bergader presenta un capolavoro per i palati alla ricerca di gusti sofisticati e stimolanti per la creatività: Bergader Edelblu Cream nella comoda vaschetta da 175g. Questo formaggio spalmabile rappresenta un'innovazione unica, combinando la tradizione casearia delle Alpi, un'esperienza di gusto erborinato inconfondibile e grande facilità di utilizzo. Preparato con latte di primissima qualità, seguendo le tradizionali ricette dei mastri casari, Bergader Edelblu Cream si distingue per la sua versatilità e può diventare l'ingrediente speciale per arricchire una pasta cremosa, per insaporire un piatto di carne oppure semplicemente spalmato su una fetta di pane croccante per una pausa saporita. Adatto per preparazioni fredde o calde, è perfetto per chi desidera esplorare, anche per la prima volta, i sapori erborinati con semplicità.



RECLA

Stinco Alpino alle erbe

Recla presenta lo Stinco Alpino alle erbe, un omaggio alla tradizione culinaria sudtirolese reinterpretato in chiave gourmet grazie alla collaborazione con tre celebri chef dell'Alto Adige. Realizzato con carne di suino fresca e selezionata, questo piatto conquista al primo morso con la sua tenerezza e il suo sapore intenso, grazie a un perfetto equilibrio tra erbe aromatiche e carne. Lo Stinco Alpino è un prodotto pratico e versatile. Per la sua preparazione saranno sufficienti 20 minuti in pentola, in forno, in microonde oppure sul grill. Grazie alla sua grammatura generosa lo stinco è ideale per due persone ed è una fonte importante di proteine, senza glutine né lattosio.

ZAINI

Il cioccolato fondente Emilia in gocce per i tuoi dolci

La ricetta del cioccolato fondente extra Emilia è un equilibrio perfetto tra ingredienti di primissima qualità, creata oltre centodieci anni fa dalla Zàini, storica fabbrica di cioccolato milanese per realizzare i migliori dolci al cioccolato. Emilia è da sempre il miglior ingrediente, dopo la fantasia, per creare, farcire, guarnire col cioccolato fondente i propri dolci. Per una farcitura deliziosa o per la semplicità nel fonderle per integrarle in creme o impasti, le Gocce Emilia Zàini sono impareggiabili, anche per la comoda confezione richiudibile e autoportante da 160 grammi.



GRUPPO EUROVO

Nuova Bevanda le Naturelle Ricca di Calcio e Proteine



Con la nuova Bevanda Ricca di Calcio e Proteine, le Naturelle rivoluziona lo scaffale dei sostitutivi del latte con una valida alternativa al latte vaccino, dal valore nutrizionale completo ed equilibrato dovuto alla presenza dell'albuma, che garantisce un elevato valore proteico e un basso contenuto calorico. Ricca di calcio e di fibre, è naturalmente senza lattosio e senza glutine, oltre che priva di zuccheri. Dal delicato gusto di vaniglia, è perfetta per preparare cappuccini grazie al naturale potere montante dell'albuma, che assicura una schiuma ariosa e soffice proprio come quella del bar, su cui è possibile dare sfogo alla creatività con la "latte art".

mangiar **BENE** con **POCO**



Valeria Ciccotti
Blogger e creator
GialloZafferano

Valeria nei suoi piatti aggiunge quel tocco di fantasia pur mantenendone la semplicità e la genuinità.

Non ama le ricette eccessivamente elaborate, ma propone rivisitazioni pur rispettando i piatti della tradizione.



Puntarelle alla romana



Preparazione
20 min



Cottura
NO

INGREDIENTI PER 4

puntarelle 500 g - **aglio** 2 spicchi - **alici** 4 filetti - **aceto di vino bianco** 20 ml (potete anche diminuire) - **olio extravergine** - **sale**

1. Per preparare le puntarelle alla romana per prima cosa devi pulirle, se hai acquistato il mazzo di cicorione o catalogna togli le foglie esterne e tieni solo le punte. Tagliale a filetti e mettile in una ciotola con acqua fredda.

2. Fai riposare la ciotola di puntarelle e acqua in frigo per almeno 1-2 ore. Scola le puntarelle e tamponale con della carta da cucina. Mettile in uno scolapasta e prepara il condimento. Pulisci l'aglio, schiaccialo e mettilo in una ciotola. Taglia i filetti di alici e aggiungile all'aglio, metti anche l'aceto di vino.

3. Schiaccia le alici con una forchetta fino a farle sciogliere. Aggiungi l'olio extravergine d'oliva, il sale e mescola il tutto. Aggiungi nella ciotola del condimento le puntarelle romane e mescola. Dopo aver mescolato per bene l'insalata di puntarelle alla romana è pronta!



Zuppa di pollo e verdure

 Preparazione 15 min+rip  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

cosce di pollo (o sovracosce) 400 g - **patate** 2 medie - **carote** 2 - **pomodoro** 1 maturo - **acqua calda o brodo** 500 ml
- **olio extravergine d'oliva** - **sale** - **pepe**

- 1. Sbuccia le patate,** lavale e tagliale a pezzi grandi. Fai la stessa cosa con le carote e il pomodoro. In una pentola fai soffriggere la cipolla con l'olio, aggiungi il pollo a pezzi, il sale e lascialo rosolare.
- 2. Aggiungi i pomodori** a pezzi. Unisci anche patate e carote, mescola e ricopri il pollo e le verdure con l'acqua calda o brodo.
- 3. Copri la zuppa** con un coperchio e lasciala cuocere per 30 minuti a calore basso mescolando di tanto in tanto. Trascorsi i 30 minuti, toglì il pollo cotto e frulla le verdure. Taglia il pollo a filetti eliminando l'osso e uniscilo al passato di verdura. Mescola e insaporisci ancora con sale e pepe. Lascia riposare la zuppa di pollo e verdure per circa 10 minuti prima di servirla.



Polpette di barbabietola

 Preparazione 10 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 15 POLPETTE

barbabietola cotta 300 g - **pane** 100 g - **latte** 50 ml - **uovo** 1
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 50 g - **pangrattato per l'impasto** 50 g - **pangrattato (per impanare)** - **sale**

- 1. Metti le barbabietole precotte** nel mixer e frullale fino a ridurle in purea. In una ciotola ammorbidisci il pane con latte, strizzalo e mettilo in una ciotola pulita.
- 2. Aggiungi la purea** di barbabietola, l'uovo, il Parmigiano Reggiano, il pangrattato e il sale.
- 3. Impasta e forma** delle polpette, passale nel pangrattato e mettile su una teglia con carta forno, aggiungi olio extravergine d'oliva e cuocile in forno statico a 200° per circa 15 minuti rigirandole di tanto in tanto, finché si formerà una crosticina.

Valli del Monte Rosa

INFESTA tra maschere, sci e buon cibo

Incastonate tra vette maestose offrono un mix perfetto di sport e tradizioni. Dopo una giornata sugli sci, immergiti nell'allegria dei cortei in costume e gusta la cucina locale

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart



Quando l'inverno avvolge il Monte Rosa e la neve dipinge di bianco le sue vette, borghi e piazze si risvegliano con il Carnevale, una tradizione antica che mescola colori e sapori culinari. I carnevali di Verrès e Pont-Saint-Martin in Valle d'Aosta e quello di Varallo in Valsesia raccontano storie diverse, ma sono uniti dalla forza della tradizione locale.

Il Carnevale di Verrès rievoca un episodio storico che ha segnato la lotta per l'eredità della casata Challant. Quando Caterina di Challant scese in piazza a Verrès con il marito Pierre d'Introd e ballò con il popolo, il gesto di unione tra nobili e contadini divenne un simbolo di resistenza e di partecipazione popolare. L'evento assunse anche un forte valore simbolico nell'ambito dell'emancipazione femminile: difendendo i diritti sulle proprie terre Caterina sfidava le convenzioni del tempo, dove alle donne era preclusa la successione nei feudi. La tradizione continua con una rievocazione in cui due interpreti, vestiti i panni di Caterina e Pierre d'Introd, tra fiaccole, trombe e tamburi, incontrano il popolo in piazza.

A Pont-Saint-Martin il Carnevale trae origine dalla leggenda di San Martino e il Diavolo. Secondo il racconto, il santo convinse il Diavolo a costruire un ponte sul torrente Lys, promettendogli l'anima della prima creatura che lo

avrebbe attraversato. Con astuzia, fece passare un cane ingannando il Diavolo che era in attesa di un'anima umana. Il ponte, ancora oggi simbolo del paese, è al centro delle celebrazioni che includono sfilate di carri allegorici e culminano con il rogo del Diavolo, accompagnato da spettacoli pirotecnici, come simbolo di purificazione.

Regine del Carnevale di Varallo, in Valsesia, sono le maschere simboliche di Marcantonio e Cecca. Marcantonio, introdotto nel 1874 come pupazzo e diventato personaggio vivente nel 1905, rappresenta il re dei Dughi e dei Falchetti, simboli della Varallo vecchia e nuova. La Cecca, regina del Carnevale, mantiene la sua identità segreta fino al tradizionale Ballo. La festa si conclude con il "Processo a Marcantonio", un rito simbolico che culmina con il rogo del fantoccio, segnando l'inizio della Quaresima.

Queste rievocazioni sono coronate da tradizioni enogastronomiche che riflettono la cultura e i sapori locali. Durante il Carnevale si possono gustare le frittelle di mele, la torta di San Giuseppe e il "boudin", tipica salsiccia della cucina valdostana. Preparata con carne di maiale e aromatizzata con diverse spezie, in alcune zone al composto viene aggiunto riso o migliaccio per rendere la salsiccia più morbida, leggera e digeribile.



Tra sci e tradizioni

Dall'alto, uno sciatore ammira il paesaggio del Monterosa Ski nel cuore delle Alpi italiane. Al centro un gruppo di sciatori, degusta le torte tipiche valdostane in un rifugio di Champoluc. A sinistra, una donna in abiti tipici durante il Carnevale in Valsesia.

FONTINA DOP prodotto unico

Un formaggio che nasce soltanto in Valle d'Aosta da una combinazione di fattori che lo rendono davvero speciale, come utilizzare latte intero crudo proveniente esclusivamente da bovine di razza valdostana e lavorato nel più breve tempo possibile dopo la mungitura. Al palato e alla vista si presenta con una pasta piuttosto morbida, di colore avorio o giallo paglierino più o meno intenso in base alla stagionatura. La Fontina Dop ha caratteristiche specifiche che la rendono molto riconoscibile, a dispetto dei numerosi tentativi di imitazione. Presenta una crosta sottile e compatta, di colore arancio-marrone e una forma cilindrica appiattita. Il peso medio della forma si aggira intorno ai 9 kg e può essere venduta in forme intere, al taglio o confezionata. In commercio si trovano anche Fontina Dop Alpeggio e Fontina Dop Lunga Stagionatura. Su produzione e commercializzazione della Fontina Dop vigila il Consorzio Produttori e Tutela della Dop Fontina.





Risotto con salsiccia fresca, fonduta di fontina e nocciole tostate



Preparazione
35 minuti



Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

risotto 320 g - salsiccia di Fassona Madama Bianca 400 g
- nocciole Igp 100 g - vino bianco

PER IL BRODO acqua 4 l - cipolle 2 - carote 2 - sedano 3 coste
- alloro 1 foglia

PER LA FONDUTA Fontina Dop d'Alpeggio 400 g
- nocciole tostate - latte 200 g - panna 200 g

1. Prepara il brodo versa tutti gli ingredienti in un tegame capiente, porta a ebollizione e lascia cuocere. Quando il brodo è pronto filtra tutto con un colino a maglie fini. In una casseruola scalda a bagnomaria la fontina tagliata a cubetti con il latte e la panna fino a sciogliere completamente la fontina. Solo alla fine, regola il sale. A parte, tosta le nocciole con sale e poco olio nel forno a 160° per 12 minuti.

2. Per il risotto tosta il risotto a secco (senza grassi) in un tegamino, sfuma con un bicchiere di vino bianco e lascialo evaporare. Porta il risotto a cottura versando il brodo caldo poco alla volta facendo attenzione a non far asciugare troppo il riso e continuando ad aggiungere il brodo fino a cottura.

3. Alla fine, fai mantecare con un poco di burro e un cucchiaino di fonduta di fontina. Impiatta con la salsiccia fresca pulita e le nocciole tostate. Decora con i germogli freschi.

Consorzio Produttori e Tutela della Fontina DOP



Terrina di cardi gobbi, patate di montagna fontina e radicchio



Preparazione
40 minuti



Cottura
90 minuti

INGREDIENTI PER 4

patate di montagna 10 - cardo gobbo 1 grande - latte 500 ml
- panna 500 ml - fontina Dop d'Alpeggio 400 g - formaggio
lodigiano tipico 200 g - noci sgusciate 50 g - radicchio di
Castelfranco 1 cespo - olio extravergine 2 cucchiaini - sale - pepe

1. Per la terrina lessa le patate in acqua bollente e leggermente salata per 40 minuti circa, poi sbucciale. Pulisci i cardi gobbi pelando la parte esterna e cuocili in un mix di acqua e latte bollenti per circa 18 minuti. Fai raffreddare. Appiattisci i cardi e le patate fino a raggiungere lo spessore di circa mezzo centimetro. Componi la terrina sovrapponendo uno strato di cardi gobbi con uno strato di lodigiano grattugiato, uno strato di patate affettate e uno strato di Fontina Dop d'Alpeggio a fette sottili. Ripeti la stratificazione per due volte. Completa con uno strato di cardo gobbo e il lodigiano grattugiato. Passa la terrina nel forno caldo a 150°. Poi togli la dal forno e lasciala raffreddare per una notte, poggiandoci sopra un peso per pressarla.

2. Per la fonduta versa in una pentola il latte e la panna e lasciali ridurre della metà sul fuoco. Taglia la Fontina Dop d'Alpeggio a piccoli cubetti, uniscila al mix di latte e panna e poi frulla fino a ottenere un composto omogeneo.

3. Per il radicchio sfoglialo e saltalo in padella con due cucchiaini d'olio. Per servire, scalda la terrina in forno, tagliala in rettangoli, mettila sul piatto e versa la fonduta. Completa coi gherigli di noce tritati e il radicchio brasato.

Le altre eccellenze

Lardo d'Arnad Dop

Prodotto esclusivamente ad Arnad è un'eccellenza valdostana dalle origini antiche. Il segreto del sapore morbido e delicato sta nella preparazione che alterna strati di carne a sale aromatizzato con rosmarino, alloro, salvia ed erbe di montagna. Poi viene riposto nei doils, contenitori di legno di castagno, che consentono una maturazione lenta e naturale. Infine, non resta che gustare il Lardo d'Arnad Dop con pane nero, noci, miele e vini locali.



Paniccia

Simbolo del Carnevale in Valsesia, si prepara con riso o pasta, porri, verze, carote, sedano, patate, fagioli e un soffritto di cipolle, pancetta e carne trita. Durante il Carnevale, la sua preparazione è un rito che coinvolge la comunità: le pentole vengono sistemate nelle piazze e i cuochi mescolano fino alla cottura. Simbolo della cucina valesiana viene servita con salami e patate. A Varallo, ogni rione celebra la sua versione in date diverse, con un calendario che dura più di un mese.



MONTEROSA esperienze sugli sci

Per completare il tuo viaggio non puoi perderti una sciata ai piedi del Monte Rosa. Incastonato tra i panorami mozzafiato della Valle d'Aosta e del Piemonte, il comprensorio Monterosa Ski 3 Valli è la meta ideale per gli appassionati della montagna alla ricerca di un'esperienza autentica. Offre tanti tracciati diversi, adatti ai principianti e agli sciatori più esperti. Per chi cerca l'adrenalina c'è Monterosa Freeride Paradise, un'area esclusiva dedicata al fuoripista con accesso diretto al ghiacciaio di Indren. Questo angolo selvaggio è un vero paradiso per gli sciatori esperti, che possono affrontare percorsi selvaggi nella natura incontaminata. Monterosa Ski propone chilometri di piste anche agli sci alpinisti: 3 percorsi tracciati e battuti che permettono la pratica di questo sport in sicurezza a tutti i livelli.



CONSIGLI di viaggio

INDIRIZZI
UTILI



Albergo Ristoro Sitten

Sette stanze, venti posti letto e una cucina genuina e curata. L'albergo Ristoro Sitten si trova sulle piste da sci in zona S. Anna a 2300 mt, nella Valle di Gressonay. Per godere di una gustosa cena a base di piatti tipici - come la zuppa valdostana e la polenta concia - puoi raggiungere il ristoro con il gatto delle nevi.

sitten.it

indispensabili **A TAVOLA**

Sotto un'altra luce

KARTELL

È il punto focale di ogni stanza e arreda da sola ogni ambiente. Disponibile in quattro colori, la lampada Pumo dà calore e carattere alla tua casa.

kartell.com

scelti per
VOI

Decorazioni e accessori di fascino che rendono ogni occasione un momento speciale e accogliente

a cura di Michela Sassi



Se una notte d'inverno in montagna...

VILLA D'ESTE

La linea Baita sposa la modernità con le sue forme e i suoi colori, ma rimane capace di ricreare il calore e l'atmosfera di uno chalet di montagna.

villadestehometivoli.it



Il tè delle cinque

ICHENDORF

Nella collezione Cha no yu, la preziosa teiera in vetro targata Ichendorf, a cura del designer Denis Guidone, italiano di stanza a Tokyo. Realizzata a mano, per pomeriggi dal sapore raffinato.

ichendorfmilano.com



Minimal e di classe

BALLARINI

Design pulito, ma non per questo meno elegante.

Il set Zwilling Minimale, progettato da Matteo Thun e Antonio Rodriguez, è ideale per le cene di famiglia di una volta.

zwilling.com



Cupola di stile

PENGO

Per chi non rinuncia ad un tocco demodé per la propria tavola. E per chi organizza ogni dettaglio, senza mancare di originalità e creatività.

hh-lifestyle.it



Fresco cotone

ZARA HOME

Disponibile in quattro colori, dona un tocco di eleganza alla tavola.

Per tutte le tasche.

zarahome.com

Per iniziare bene la giornata

MARIMEKKO

Si chiama Oiva e solo a guardarla mette allegria. In gres bianco, è lavabile in lavastoviglie e può andare in forno, in microonde e in freezer. Insieme al piattino abbinato celebra il 60° anniversario del celebre motivo Unikko.

marimekko.com



La portata principale

ALESSI

Del designer statunitense Michael Graves, assicura che ogni cena sarà indimenticabile.

alessi.com



Re Artù

VILLEROY & BOCH

Si chiama Arthur il set di posate in acciaio inossidabile che impreziosisce ogni tavola. Design modernissimo e particolare. Impossibile non notarlo.

villeroy-boch.it



Stefano Corghi

Emiliano Doc, proprietario del ristorante "Il Luppolo e l'uva" e di "Osteria Santa Chiara" di Modena Stefano Corghi è anche presidente di Modena a Tavola. Nei suoi locali si assaggiano prelibatezze della tradizione modenese, anche rivisitate in chiave gourmet. La cucina è una passione innata che lo accompagna fin da giovanissimo, mettendo man a mano sempre l'accento sulla valorizzazione del territorio e delle sue eccellenze.

OSTERIA SANTA CHIARA

Nel centro di Modena c'è una storica osteria rustica e al tempo stesso elegante. L'indirizzo giusto per provare il meglio della cucina locale reinterpretata e alleggerita dallo chef

Osteria storica nel cuore di Modena, dove in estate si cena all'aperto e in inverno nella grande sala illuminata dal camino. Un ambiente ideale per godersi in serenità i piatti della tradizione modenese, come i tortellini in brodo di cappone e il prosciutto castagnolo servito con il gnocco fritto. Tutte ricette rivisitate dallo chef Stefano Corghi con leggerezza, amore e rispetto per la sapienza gastronomica della città. In queste pagine lo chef ha scelto di condividere con noi la ricetta del tipico street food emiliano, "Il"gnocco fritto, che cambia nome a seconda della zona: torta frita, crescentina, pinzino, chisulèn... tutti modi per riferirsi ai famosi straccetti di pasta frita nello strutto, serviti come antipasto per accompagnare formaggi e salumi.



LO CHEF CONSIGLIA

GNOCCO FRITTO



Preparazione
40 min+rip



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER CIRCA 30 PEZZI

PER L'IMPASTO farina 0 200 g - farina 1 50 g - latte intero 50 g a temperatura ambiente - acqua 50 g tiepida - strutto 35 g a temperatura ambiente - lievito di birra fresco 4 g - zucchero 1 pizzico - sale fino 1 pizzico
PER FRIGGERE strutto 2 kg

1. Per realizzare il gnocco fritto versa in una ciotolina 10 g d'acqua e 10 g di latte presi dalla dose totale, aggiungi il lievito fresco sbriciolato e mescola per scioglierlo completamente. In una ciotola capiente unisci le farine e lo strutto ammorbidito. Mescola con una forchetta avendo cura di far prendere aria alla farina.

2. A questo punto versa il liquido in cui hai sciolto il lievito e mescola fino a farlo assorbire, poi continua a lavorare aggiungendo a filo l'acqua e il latte restanti. Quando i liquidi saranno stati assorbiti unisci un pizzico di zucchero e continua a impastare con le mani. In ultimo aggiungi un pizzico di sale e impasta ancora per amalgamarlo. Poi trasferisci il composto sul piano di lavoro e continua a lavorare per circa 5-10 minuti utilizzando il palmo della mano. L'impasto dovrà risultare non troppo elastico, ma nemmeno troppo morbido: se ti dovesse sembrare un po' troppo duro inumidisci le mani e continua a impastare. Forma una palla e sistemala nella ciotola, copri con pellicola o con un canovaccio e lascia lievitare per circa un'ora e mezza in un luogo caldo e umido.

3. Trascorso il tempo di lievitazione dividi l'impasto in 2 o 3 porzioni e stendile sul piano leggermente infarinato fino allo spessore di circa 2 mm. Taglia la sfoglia in quadrati di dimensioni irregolari con una rotella liscia. Sciogli lo strutto in un pentolino e portalo alla temperatura di 190°, poi friggi pochi gnocchi per volta. Quando iniziano a gonfiarsi rigirali per farli dorare appena su entrambi i lati. Scola e trasferisci su carta paglia. Servi il gnocco fritto ben caldo!

indispensabili **IN CUCINA**



Look retrò

TOGNANA

Il tostapane elettrico Iridea rosso con doppia pinza in acciaio inox ha 4 funzioni e 7 livelli di doratura. È dotato inoltre di spegnimento automatico e vassoio raccoglibriciole. tognana.com

strumenti UTILI

**Piccoli ma performanti
sono un valido aiuto
per cucinare velocemente
e divertendosi**

a cura di Michela Sassi



Alleato in cucina per cotture rapide

MOULINEX

Moulinex Cookeo Wi-Fi 10in1 è il primo multicooker connesso e interattivo con un design elegante e 10 modalità di cottura: a pressione, a vapore, a bassa temperatura e tanto altro! moulinex.it



Robot multifunzione

VORWERK

Bimby TM6 è il robot da cucina che racchiude 20 elettrodomestici in uno, ideale per appassionati di cucina e cuochi alle prime armi. Molto intuitivo, ha oltre 20 modalità preimpostate con cui cuocere, impastare e tanto altro. vorwerk.com



Performance eccellenti

LE CREUSET

La nuova linea Essential Antiaderente con rivestimento in ceramica protegge dai graffi e garantisce cotture perfette senza sforzo. L'anima in alluminio provvede a un'eccellente diffusione e ritenzione del calore senza creare punti surriscaldati. Un alleato in cucina fidato e sorprendente! lecreuset.com

La nostra SCUOLA di CUCINA



**Ludovica
Gargari**

**Resident Chef
GialloZafferano**

Resident Chef Creator di GialloZafferano, Ludovica si è diplomata presso l'ALMA – Scuola Internazionale di Cucina Italiana.

La sua è una cucina gustosa, semplice e anche sana. Nelle sue ricette la creatività incontra la tecnica.

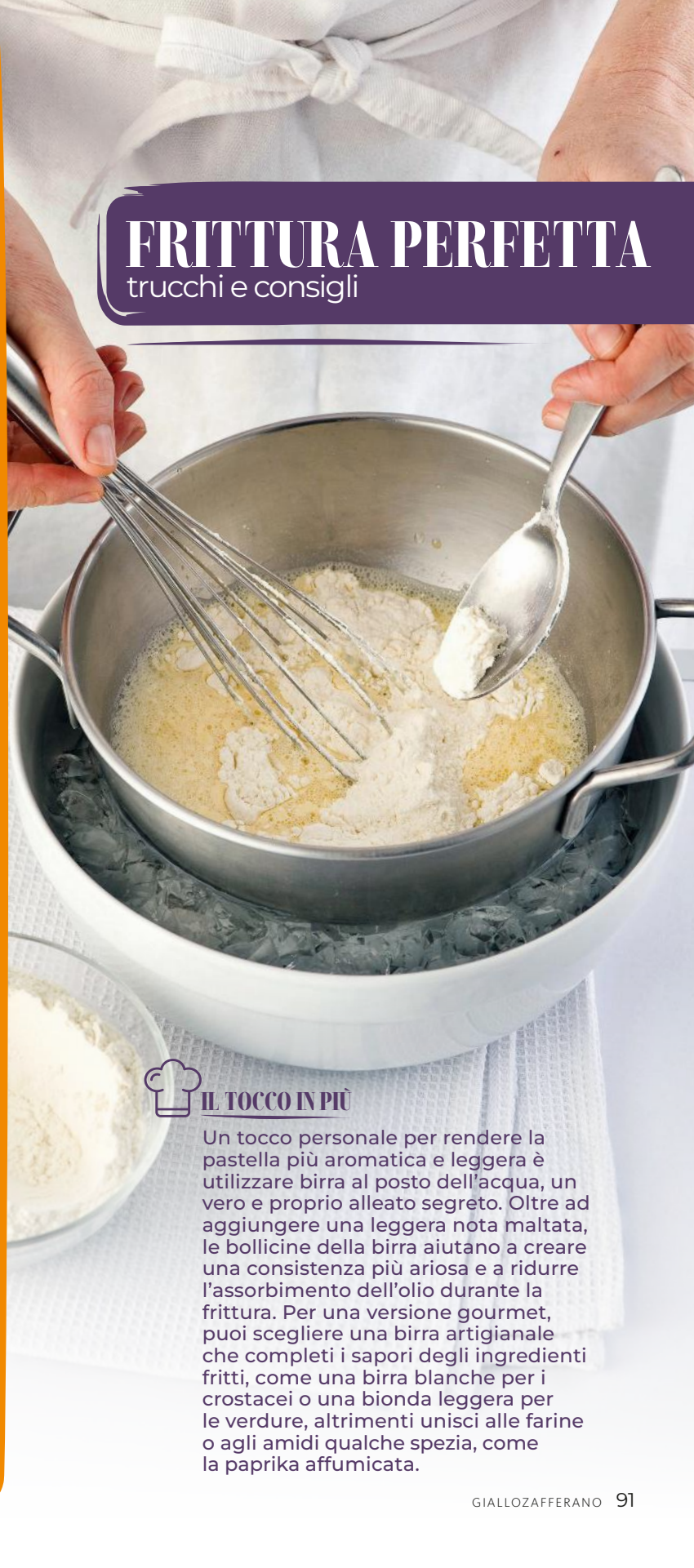
1. La temperatura degli ingredienti è fondamentale. Per ottenere una pastella leggera e croccante, gli ingredienti liquidi (acqua, birra o vino) devono essere ghiacciati. Questo contrasto termico con l'olio caldo è essenziale per creare una crosta croccante e ben aerata. Un trucco in più: tenere anche la ciotola della pastella in frigorifero durante la preparazione.

2. Non lavorare troppo la pastella. Mescola gli ingredienti giusto il necessario per amalgamarli. La presenza di qualche grumo non è un problema: è meglio non frullarla per evitare di sviluppare il glutine, che renderebbe la pastella elastica e pesante. Questo è particolarmente importante nella tempura.

3. Usa gli amidi per una croccantezza extra. Una parte di amido (come amido di mais, farina di riso o fecola di patate) mescolata con la farina rende la pastella più leggera e friabile. Per la tempura puoi sostituire completamente la farina con una miscela di amido e farina di riso per una crosta ultra croccante.

FRITTURA PERFETTA

trucchi e consigli



IL TOCCO IN PIÙ

Un tocco personale per rendere la pastella più aromatica e leggera è utilizzare birra al posto dell'acqua, un vero e proprio alleato segreto. Oltre ad aggiungere una leggera nota maltata, le bollicine della birra aiutano a creare una consistenza più ariosa e a ridurre l'assorbimento dell'olio durante la frittura. Per una versione gourmet, puoi scegliere una birra artigianale che completi i sapori degli ingredienti fritti, come una birra blanche per i crostacei o una bionda leggera per le verdure, altrimenti unisci alle farine o agli amidi qualche spezia, come la paprika affumicata.

PASTA BRISE

Una preparazione classica che permette di preparare moltissime basi per torte dolci e salate, da farcire con ingredienti sempre diversi. Spazia con la fantasia!

 Preparazione
20 minuti + rip

 Cottura
No

INGREDIENTI PER 6-8

farina 00 300 g

- burro 100 g

- uovo 1

- sale 1 pizzico



1 Prepara gli ingredienti

Prima di iniziare il lavoro in cucina è indispensabile preparare i diversi ingredienti già pesati e organizzati disponendoli sulla tavola. In questo modo non rischierai di dimenticarne qualcuno.



2 Forma la fontana

Passa la farina attraverso un setaccio a maglie fini facendola cadere sulla spianatoia. Crea al centro un incavo e spolverizza il bordo col sale.



3 Unisci il burro

Taglia il burro, freddo e appena tolto dal frigorifero, a pezzetti più o meno della stessa dimensione e versali nell'incavo centrale della fontana di farina insieme al tuorlo sgusciato.



Lavora in fretta 5

Lavora velocemente e soltanto per il tempo sufficiente ad amalgamare gli ingredienti, in modo da ottenere un impasto morbido ma non troppo molle. Infine, dai all'impasto la forma di un panetto.



4 Inizia a impastare

Comincia a impastare gli ingredienti con le mani fredde o con una spatola di metallo unendo, poco alla volta, 3-4 cucchiari di acqua molto fredda.



6 Fai riposare

Avvolgi l'impasto con un telo o con un foglio di pellicola trasparente e mettilo a riposare in frigorifero per almeno 1 ora prima di stenderlo.



IL CONSIGLIO

Puoi aromatizzare la pasta brisé con spezie in polvere, aromi, oli essenziali ed erbe aromatiche, secondo il ripieno che hai scelto. Puoi fare l'impasto anche con il mixer: versa la farina setacciata, il burro a pezzetti, il tuorlo e il sale nel recipiente, aziona fino a ottenere un composto di briciole, poi incorpora l'acqua ghiacciata, aziona ancora e infine forma il panetto.

TORTA di PENNETTE AL RAGÙ di POLLO

Scenografica e supergolosa. Ecco una torta che non passa certo inosservata, da riservare per un pranzo della domenica o una festa con gli amici

a cura di Marilena Bergamaschi



Preparazione
30 minuti



Cottura
125 minuti

INGREDIENTI PER 8-10

pasta brisé pronta tonda 2 confezioni

- guanciale 80 g - pennette 500 g

- petto di pollo 600 g - besciamella

pronta 600 g - verdure a cubetti (carota, sedano, scalogno) 200 g - vino bianco

200 ml - polpa di pomodoro a pezzi 500 g

- Grana Padano Dop grattugiato -

pomodori secchi sott'olio 6 - prezzemolo

- basilico - olio extravergine - sale - pepe





1 Prepara la carne

Taglia il petto di pollo nel senso della lunghezza a strisciole di 1 cm di larghezza e dividile a pezzetti.



2 Cuoci il ragù

Fai appassire le verdure in una casseruola con 3 cucchiaini d'olio. Unisci il pollo e il guanciale a cubetti e rosolali, sfuma con il vino, lascia evaporare, poi versa la polpa e i pomodori secchi tritati. Copri e cuoci a fiamma bassa per 40 minuti. Regola di sale e pepe.



3 Condisci il ripieno

Cuoci la pasta al dente in acqua bollente salata, sgocciolala e condiscila con il ragù caldo, la besciamella e un trito di prezzemolo e basilico.



4 Farcisci il guscio

Fodera con 1 rotolo di pasta uno stampo a cerniera da 26 cm di diametro, conservando sotto la carta in dotazione. Rifila il bordo, punzecchia il fondo, versa le pennette e spolverizza con 3 cucchiaini di Grana Padano. Cuoci in forno già caldo a 180° per 1 ora. Per il coperchio, ricava dall'altra sfoglia di pasta 1 disco di 22 cm di diametro. Con i ritagli crea piccoli decori floreali, come foglie e bacche, punzecchialo con uno stecchino per formare dei motivi e spennellalo con poco latte. Disponilo sulla placca, foderata con carta da forno, e cuocilo in forno già caldo a 180° per 30 minuti, finché sarà dorato. Servi la torta tiepida con il coperchio.

Piatti con i legumi



1 Pasta e ceci risottata profumata al rosmarino



Preparazione
20 min+rip



Cottura
110 minuti

INGREDIENTI PER 4

ditali 250 g - **ceci secchi** 200 g - **aglio** 1 spicchio - **brodo vegetale** 1,5 l - **olio extravergine** - **rosmarino** - **peperoncino** - **sale** - **pepe**

1. Metti a bagno i ceci in acqua fredda per almeno 12-18 ore. Scolali, sciacquali, trasferiscili in una pentola e coprili con il brodo vegetale. Metti il coperchio, porta a ebollizione, poi abbassa il fuoco e lascia sobbollire i ceci per circa 90 minuti finché saranno abbastanza teneri. Controlla la cottura, poi regola di sale.

2. scola i ceci tenendo da parte il brodo di cottura. Rosola con un filo d'olio in una tegame, meglio se di coccio, l'aglio spellato e gli aghetti di un rametto di rosmarino tritati, con un filo d'olio. Aggiungi i ceci e fai insaporire mescolando per 3-4 minuti.

3. Unisci la pasta, mescola per far insaporire e prosegui la cottura, bagnando man mano con mestoli di brodo bollente, finché la pasta sarà al dente. Infine, regola di sale, pepe e peperoncino. Suddivi la pasta nei piatti, irrori con un filo d'olio e servi decorando con rametti di rosmarino.

2 Minestra di lenticchie



Preparazione
20 min + rip



Cottura
45 minuti

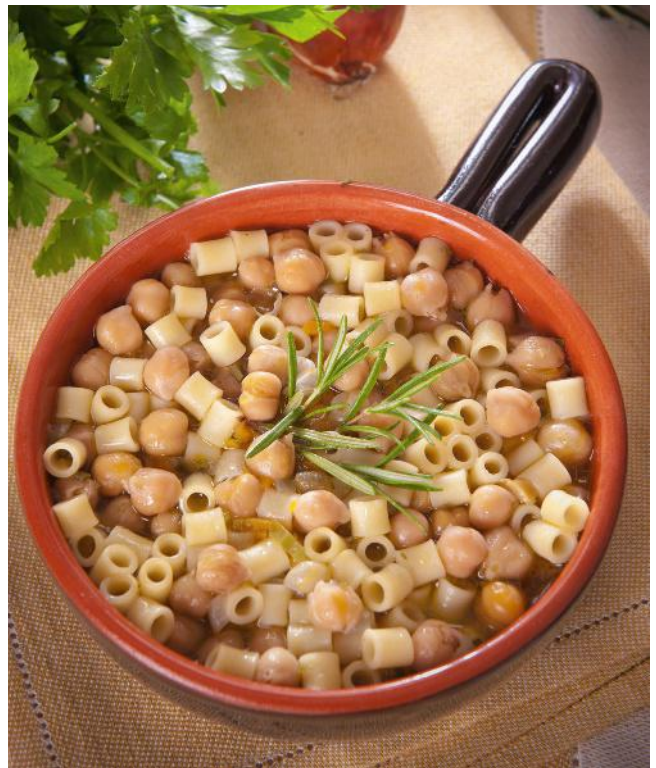
INGREDIENTI PER 4

ditalini rigati 250 g - **lenticchie grandi** 250 g - **sedano** 1 costa - **aglio** 1 spicchio - **cipolla** 1 - **carota** 1 - **polpa di pomodoro** 300 ml - **basilico** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Metti a bagno le lenticchie in abbondante acqua fredda per almeno 4 ore, poi scolale e sciacquale.

2. Pulisci e trita sedano, carota e cipolla, quindi trasferiscili in una casseruola, meglio se di coccio. Aggiungi l'aglio, irrori con un filo d'olio e rosola a fiamma bassa per 3-4 minuti. Unisci il pomodoro, le lenticchie e copri con abbondante acqua fredda. Porta a ebollizione e prosegui la cottura a fuoco basso per circa 30 minuti finché le lenticchie saranno tenere.

3. Regola di sale e unisci la pasta. Se serve, aggiungi ancora un po' d'acqua calda e prosegui la cottura finché i ditalini saranno teneri al punto di cottura che preferisci. Suddividi la minestra nei piatti, condisci con un filo d'olio, spolverizza con abbondante pepe e foglie di basilico.





4 Mini burger di lenticchie

Preparazione 20 minuti Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

lenticchie piccole secche 200 g - **cipolla gialla** 1 - **carota** 1 - **salvia** 1 rametto - **uova** 2 - **pangrattato** - **brodo vegetale** - **noce moscata** - **prezzemolo** - **olio di semi** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci cipolla, carota e tritale. Scalda un filo d'olio in una casseruola con le foglie di salvia, unisci il trito e fallo appassire a fiamma bassa per 2 minuti.

2. Aggiungi le lenticchie sciacquate e mescola, poi copri a filo con brodo caldo e prosegui la cottura per circa 30 minuti a fuoco basso, mescolando spesso, finché le lenticchie saranno tenere e il brodo asciugato. Trasferiscile in una ciotola, fai intiepidire, poi incorpora uova, prezzemolo tritato e pangrattato fino a ottenere un composto denso. Regola sale, pepe e noce moscata.

3. Forma dei piccoli burger e cuocili in una padella con abbondante olio bollente 3-4 minuti per lato finché saranno dorati. Sgocciolali su carta assorbente e servi.



3 Polpo con crema di ceci

Preparazione 20 min Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4

ceci 400 g già cotti - **polpo** 1 da circa 1,2 kg congelato - **limone bio** 1 - **prezzemolo** - **brodo vegetale** - **alloro** 1 foglia - **aglio** 1 spicchio - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Disponi il polpo in una casseruola, copri con abbondante acqua, unisci 5 grani di pepe, mezzo limone a fettine e 3-4 gambi di prezzemolo. Porta a ebollizione e cuoci il polpo per circa 1 ora. Metti il coperchio e lascialo intiepidire nella sua acqua.

2. Rosola lo spicchio d'aglio spellato e la foglia d'alloro in una casseruola con un filo d'olio per 2 minuti. Unisci i ceci e falli insaporire, mescolando spesso per 3-4 minuti. Spegni, lascia intiepidire, tieni da parte 2 cucchiaini di ceci interi, poi frulla gli altri con poco brodo in modo da ottenere un composto cremoso. Regola il sale.

3. Taglia il polpo a tocchetti e condiscilo con olio, limone, sale e pepe, mescolando bene. Per servire, suddividi la crema di ceci nei piatti fondi, aggiungi i pezzetti di polpo e i ceci interi, poi spolverizza con un'abbondante macinata di pepe e prezzemolo tritato.

GRUPPO  MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

HANNO COLLABORATO A
QUESTO NUMERO
il team e la redazione di
GialloZafferano
Ilaria Busato
Valeria Ciccotti
Giovanni Castaldi
Aurora Cortopassi
Lulù Garagari
Luca Perego
Benedetta Rossi
Manuel Saraceno

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Giovanna Marradi

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'Acunzo

GRAFICA
Michela Burkhart
Federica Esti

**MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE**

Via Gian Battista Vico 42, Milano

DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.

SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA - Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.

SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI

tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it

PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. - Viale Europa 44,
20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259,
e-mail contatti@mediamond.it

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105
del 14/03/2017. Tutti i diritti riservati.

Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore -
Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



8 Modi per...

Impastare focacce, quiche,
torte salate e pizze, ottime per
la merenda e anche a cena

Subito pronto

Menu facile e veloce con
lo sgombrò conservato, una
alternativa al solito tonno

Pasta al forno

Lasagne, cannelloni,
pasta pasticciata con piselli
e ciambellone di pasta

Dolci di Carnevale

Chiacchiere, tortelli e frittelle
cucinate al forno e fritte

... E TANTO ALTRO!



Questo periodico è iscritto
alla Federazione Italiana
Editori Giornali ISSN 2532-3539

PINZE per FRITTI con COLINO

Uno doppio strumento indispensabile per la tua cucina



* Prezzo rivista escluso.

Dal design contemporaneo, **pratico, sicuro e maneggevole**, le nostre pinze per fritti sono un accessorio studiato per scolare facilmente l'olio dopo la cottura e ottenere **fritti asciutti e croccanti**.

• Pinza professionale in acciaio con colino • Dimensioni: 28,5x10 cm.

Dall' **11 FEBBRAIO** in edicola a € **5,90*** con **GialloZafferano**

Scopri lo shop online su MONDADORIPERTE.IT

Piemonte

L'esperienza che non ti aspetti.

Freeride Alagna Valsesia. Crediti Archivio Fotografico ATL Terre dell'Alto Piemonte

Vivere l'inverno ad un passo dal cielo nel cuore delle Alpi dell'Alto Piemonte. Alagna Valsesia e Alpe di Mera sono le mete ideali per chi cerca emozioni, benessere e sapori alpini in alta quota con vista sul Monte Rosa.

visitpiemonte.com

L'OUTDOOR

Il Piemonte è un pieno d'energia per ogni stagione: itinerari e attività, parchi e siti Patrimonio UNESCO, splendidi laghi e le colline dell'enogastronomia.